

**HUBUNGAN ANTARA SEHAT MENTAL DENGAN
KEBAHAGIAAN HIDUP PADA DEWASA MADYA**
(STUDI PADA WARGA PERUMAHAN BERINGIN INDAH RW 06 PEKAN BARU)

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelara Sarjana Strata Satu (S1) Pada Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**



OLEH:

FITRI YENI
NIM :10461025725

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
2010**

FITRI YENI. Hubungan Antara Sehat Mental dengan Kebahagiaan Hidup Pada Dewasa Madya (Studi Pada Warga Perumahan Beringin Indah RW 06 Pekanbaru). Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. 2010

ABSTRAKSI

Kebahagiaan itu laksana barang hilang yang selalu di cari oleh manusia. Sepanjang zaman, setiap manusia di mana pun berada pasti mencarinya, dan sarana yang mereka gunakan untuk memperoleh kebahagiaan itu pun beraneka ragam sejalan dengan perbedaan individu dalam hal watak, kecendrungan, lingkungan dan kondisi masing-masing. Individu yang merasakan kebahagiaan dalam hidupnya akan berkaitan dengan kondisi sehat mental yang dimiliki individu tersebut. Sehat mental yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan, dan kemampuan menyesuaikan diri. Sehat mental pula yang menentukan apakah orang akan mempunyai kegairahan hidup, atau akan pasif dan tidak bersemangat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sehat mental dengan kebahagiaan hidup pada dewasa madya. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang positif antara sehat mental dengan kebahagiaan hidup pada dewasa madya. Subjek penelitian adalah 268 orang di Perumahan Beringin Indah RW 06 Pekanbaru.

Alat ukur yang digunakan adalah skala kebahagiaan hidup dan skala sehat mental. Skala kebahagiaan hidup mengacu pada model skala *summated rating* dengan skor skala bergerak antara 1 hingga 7, sedangkan skala sehat mental mengacu pada model skala *likert* yang telah dimodifikasi dengan menggunakan lima alternatif jawaban. Hasil penelitian kemudian diolah dengan menggunakan teknik *koefisien korelasi product moment* dari Pearson.

Analisis data menggunakan teknik *correlations product moment*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,308 dan probabilitas (p) = 0,001. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara sehat mental dengan kebahagiaan hidup pada dewasa madya. Semakin tinggi kesehatan yang dimiliki oleh individu dewasa madya, maka akan semakin tinggi kebahagiaan yang akan dirasakan, serta sebaliknya semakin rendah sehat mental yang dimiliki oleh dewasa madya, maka semakin tidak bahagialah hidup dewasa madya tersebut.

Kata Kunci: kebahagiaan, sehat mental

DAFTAR ISI

	Hal
PENGESAHAN PEMBIMBING.....	i
PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
.....	
PERSEMBAHAN	iii
MOTO	iv
.....	
ABSTRAKSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Maksud dan Tujuan Penelitian	9
D. Kegunaan Penelitian	10
1. Kegunaan Teoritis	10
2. Kegunaan Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Dewasa Madya.....	11
1. Pengertian Dewasa Madya.....	11
2. Ciri-ciri Dewasa Madya	11
B. Kebahagiaan Hidup	14
1. Pengertian Kebahagiaan Hidup.....	14
2. Jenis-jenis Kebahagiaan Hidup	16
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan Hidup.....	17
4. Kebahagiaan Subjektif	20
5. Manfaat Kebahagiaan dalam Kehidupan Dewasa Madya.....	21
C. Sehat Mental	23
1. Pengertian Sehat Mental	23
2. Prinsip-prinsip Sehat Mental	24
3. Karakteristik Kesehatan Mental.....	25
D. Kesehatan Mental Bagi Orang Dewasa	27
E. Kerangka Pemikiran, Asumsi dan Hipotesis	28
1. Kerangka Pemikiran.....	28
2. Asumsi	35
3. Hipotesis.....	35

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	37
B. Variabel Penelitian.....	37
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	37
1. Sehat Mental	38
2. Kebahagiaan Hidup	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian	39
1. Populasi Penelitian.....	39
2. Sampel Penelitian.....	40
3. Teknik Pengambilan Sampel	41
4. Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Alat Ukur	43
1. Alat Ukut Variabel Kebahagiaan Hidup	43
2. Alat Ukur Variabel Sehat Mental	43
3. Uji Coba Alat Ukur.....	44
4. Uji Validitas	46
5. Uji Reliabilitas	49
F. Teknik Analisa Data.....	50
G. Jadwal Penelitian.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pelaksanaan Penelitan	52
B. Hasil Uji Asumsi.....	52
1. Hasil Uji Normalitas.....	52
2. Hasil Uji Linieritas Hubungan.....	53
3. Deskripsi Karekteristik Subjek Penelitian.....	54
4. Hasil Uji Hipotesis.....	55
C. Analisis Tambahan.....	55
1. Kategorisasi Subjek	55
D. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
Daftar Pustaka	63
Lampiran	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan peradaban manusia yang semakin pesat mengakibatkan gaya hidup dan cara kehidupan semakin kompleks pula. Persaingan antara individu semakin meningkat, setiap orang berusaha untuk sampai pada tingkat yang sesuai dengan cita-cita dan aspirasinya. Cita-cita dan angan-angan yang terlalu tinggi menambah beban mental yang harus dipikul. Kebudayaan berkembang terus dengan pesat, nilai-nilai besaing satu sama lain, dan persaingan itu semakin tajam. Kecepatan adalah cirri-ciri yang membedakan masa kini dengan masa lampau.

Tidak ada seseorang pun yang tidak ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan hidup. Kebahagiaan hidup merupakan sebongkah perasaan yang hanya dapat dirasakan berupa perasaan tenang, tentram, dan memiliki kedamaian. Masalah kebahagiaan merupakan topik yang tiada henti-hentinya diperbincangkan orang. Berbagai cara dan jalan ditempuh setiap individu untuk mendapatkannya. Boleh dikatakan seribu satu pandangan dan pendapat mengenai hal tersebut. Ada yang berpendapat bahwa hakikat kebahagiaan terletak pada kekayaan yang berlimpah luah. Ada pula yang beanggapan bahwa kebahagiaan dapat diraih dengan memiliki kesempnrnaan jasmani, kewibawaan, pangkat, dan kedudukan serta menjadi orang yang terkenal. Akan tetapi ada juga orang yang meski telah memiliki harta yang berlimpah ruah, masih merasa tidak mendapatkan kebahagiaan (Lestari, 2008: 2). Tidak hanya kekuasaan, pangkat, serta kedudukan pun juga demikian. Artinya

kekuasaan, pangkat dan kedudukan itu tidak menjamin kebahagiaan. Bahkan kadang-kadang justru kekuasaan, pangkat, dan kedudukan itu lah yang menyebabkan hilangnya kebahagiaan. Menurut Epicurus (dalam Rahmat, 2006: 51) kebahagiaan bukan hanya diperoleh dari kehidupan yang menyenangkan tetapi juga dari penderitaan.

Pembicaraan tentang kebahagiaan hidup seakan tidak lekang oleh zaman. Manusia bertujuan untuk meraih kebahagiaan. Kebahagiaan adalah kata yang tepat untuk menggambarkan tujuan hidup manusia, hidup tanpa kebahagiaan bagai jasad tanpa ruh. Hidup manusia tercurah habis untuk mencapai kebahagiaann. Manusia selalu memimpikan kebahagiaan, namun manusia sering kali salah mengartikan makna kebahagiaan. Mereka mengira bahwa kebahagiaan bisa dibeli dengan uang dan kekuasaan. Padahal tidaklah harus demikian, karena semua orang berhak memiliki kebahagiaan tanpa harus melihat statusnya.

Jadi kekayaan tidak dapat dijadikan ukuran untuk mencapai kebahagiaan. Artinya harta dapat membantu individu untuk mencapai kebahagiaan, tetapi harta juga dapat mendatangkan kesengsaraan dan kepedihan hidup. Dengan sendirinya tentunya ada syarat lain memungkinkan agar harta dapat membawa individu kepada hidup bahagia.

Kebahagiaan adalah sesuatu yang dirasakan oleh manusia di dalam jiwanya berupa ketentraman jiwa, ketenangan hati, kelapangan dada dan kedamaian nurani. Kebahagiaan adalah sesuatu yang tumbuh di dalam diri manusia tidak datang dari

luar. Jika diibaratkan sebagai tumbuhan, maka akar kebahagiaan adalah jiwa dan hati yang jernih (Pasha, 2006: 51).

Kebahagiaan hidup merupakan salah satu kebutuhan dasar dari manusia. Manusia akan terlihat bahagia dalam hidupnya apabila semua tugas-tugas perkembangan kehidupan telah terpenuhi dengan baik bahkan memuaskan. Dalam hal fenomena yang akan diangkat adalah kebahagiaan individu dewasa madya yaitu yang berusia antara 40-60 tahun. Menurut Hurlock (1996: 30) individu dewasa madya adalah individu yang berada pada rentang usia antara 40 sampai 60 tahun. Masa ini ditandai dengan munculnya perubahan fisik dan psikologis dari individu. Biasanya pada masa ini merupakan masa yang sangat sulit dalam rentang kehidupan manusia. Karena individu berusaha untuk menyesuaikan diri dari dasar-dasar yang ditanamkan pada tahap awal kehidupan.

Ada beberapa karakteristik individu usia dewasa madya menurut Hurlock (1996: 320). Salah satunya pada usia dewasa madya adalah masa berprestasi, dimana mereka mempunyai kemampuan kuat untuk berhasil, baik itu masalah keuangan, sosial, kekuasaan dan juga prestasi. Namun dalam kenyataannya, kemerosotan ekonomi seringkali membuat individu menjadi bingung dan gelisah. Bukan karena kemerosotan keadaan ekonominya itu secara langsung, akan tetapi ketidakmampuannya menghadapi faktor tersebut dengan wajar, serta tidak dapat memikirkan apa yang dilakukan untuk menghadapi perubahan yang drastis dan mendadak. Akibatnya ia dihegangi keadaan keabnormalan tindakan dan sikap dalam hidupnya.

Menurut Seligman (2005: 51-52) individu yang bahagia memiliki kebiasaan yang lebih baik terutama berkenaan dengan kesehatan, tekanan darah, dan system kekebalan yang lebih kuat daripada mereka yang kurang bahagia. Individu yang bahagia mencari dan menyerap informasi tentang resiko kesehatan. Hasilnya dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan faktor yang dapat memanjangkan usia dan meningkatkan kesehatan. Individu yang bahagia mampu menanggung rasa sakit dan melakukan langkah-langkah pencegahan masalah kesehatan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Elfida yang dapat memanjangkan usia dan meningkatkan kesehatan. Individu yang bahagia mampu menanggung rasa sakit dan melakukan langkah-langkah pencegahan masalah kesehatan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Elfida (2007: 31) menunjukkan bahwa keyakinan religius memberikan kontribusi sebesar 16,08% terhadap kebahagiaan yang dirasakan seseorang. Dengan demikian, terdapat beberapa faktor lain yang turut memberikan sumbangan bagi terciptanya rasa bahagia. Penelitian yang dilakukan Elfida pada individu dewasa yang beragama Islam menunjukkan bahwa dimensi konsekuensi dan pengalaman religius seseorang berkorelasi dengan kebahagiaan yang dirasakannya.

Selain itu, pengungkapan kebahagiaan dengan menggunakan acuan pengalaman afektifitas pada orang dewasa juga dilakukan oleh Nova (2008). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kebahagiaan yang tergambar dari kuatnya afeksi positif dan lemahnya afeksi negatif yang dirasakan seseorang dipengaruhi oleh faktor kepribadian yang sehat di dalam dirinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nova

menunjukkan pengaruh kepribadian sehat dengan kebahagiaan hidup pada pegawai BADP Riau adalah 38,4%.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Djamil(2008) menunjukkan bahwa pengaruh makna hidup dengan kebahagiaan pada mahasiswa UIN Suska Riau adalah sebesar 50,4%. Pengungkapan kebahagiaan yang diteliti oleh Djamil sama dengan yang dilakukan oleh Nova yaitu dengan mengacu pada pengalaman afektifitas pada individu dewasa.

Selain itu, Lestari (2008) juga melakukan penelitian mengenai kebahagiaan hidup. Secara bersama-sama kontribusi konsep diri fisik dan social terhadap kebahagiaan hidup adalah sebesar 51,7%. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri fisik dan konsep diri sosial memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kebahagiaan hidup. Meskipun demikian, kebahagiaan hidup tidak hanya dipengaruhi oleh konsep diri fisik dan konsep sosial saja, tetapi masih banyak factor lain yang memberi kontribusi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lyubomirsky (2005: 1-3) menunjukkan bahwa kebahagiaan dirasakan individu tergambar dari emosi-emosi positif serta kesuksesan dalam hidupnya. Kebahagiaan inidividu lebih memungkinkan untuk mencapai kehidupan yang baik. Hal ini disebabkan karena seringkali emosi-emosi positif ini dapat membantu individu untuk lebih menyukai pekerjaan demi tujuan-tujuan dan mendapatkan sumber penghasilan yang baru. Ketika individu merasa bahagia, maka ia akan menjadi orang yang percaya diri serta menjadi individu yang sosial dan disukai.

Kunci penting memperoleh kehidupan bahagia dan berusia panjang menurut Ryback (dalam Nova, 2008: 4) adalah mempunyai tujuan hidup. Ketika individu menjadi deasa secara pribadi, individu didorong untuk mengeksplorasi tujuan hidup. Individu menjadi dewasa secara emosional, serta menyadari bahwa kebahagiaan bukan berasal dari materi, kekayaan, seperti mobil mewah ataupun rumah mewah, tetapi berasal dari bagaimana individu menggunakan waktu produktif. Kebahagiaan bukan lagi berasal dari materi, tetapi dari persahabatan yang individu miliki di tempat kerja sehari-hari.

Menurut Adhi (dalam Nova, 2008: 4-5) individu yang memiliki tujuan hidup, biasanya juga memberikan kepada individu lain apa yang ia miliki, secara emosional, spiritual, dan intelektual. Individu adalah orang yang paling tidak terluka pada perubahan kehidupan, dan ia memiliki keinginan mendalam untuk memberi kepada individu lain dalam bentuk apapun, lebih besar kemungkinannya untuk sehat, bebas dari keterikatan materi, dan disukai orang lain. Ketika individu hidup lebih sehat, maka individu akan hidup bergairah. Individu kurang rentan terhadap kesepian dan penolakan, menjadi kurang membutuhkan pendapatan material dan simbol eksternal dan keberhasilan, makin menghargai kasih dan kejujuran yang dibentuk dalam hubungan dan kebahagiaan yang datang, serta menikmati apapun yang terjadi di lingkungannya.

Daradjat (1982: 15) berpenapat bahwa yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah *kesehatan mental*. Kesehatan mental yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan, dan kemampuan menyesuaikan diri.

Kesehatan mental pula yang menentukan apakah orang akan mempunyai kegairahan untuk hidup, atau akan pasif dan tidak bersemangat.

Menurut Daradjat (1982: 13) kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan diri. Fungsi-fungsi jiwa, seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan, dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerja sama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan yang menjauhkan individu dari perasaan ragu, dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Keharminisan antara fungsi jiwa dan tindakan tegas itu dapat dicapai antara lain dengan keyakinan agama, keteguhan dan mengindahkan norma-norma sosial, hukum, moral, dan sebagainya.

Dalam kehidupan sehari-hari sering ditemukan fenomena dimana ada sebagian individu mendapatkan kebahagiaan hidup dengan harta yang banyak. Namun tidak sedikit pula orang yang memiliki harta yang berlimpah ruah, tinggal di rumah mewah, dan dapat memiliki serta melakukan apa pun yang diinginkannya tidak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 20 orang masyarakat Perumahan Beringin Indah yang peneliti lakukan terhadap masalah kebahagiaan, terdapat informasi bahwa; 14 orang dewasa madya yang merasa sudah puas dengan apa yang diperolehnya dalam hidup ini, selalu bersyukur meskipun banyak memiliki kekurangan dalam dirinya, selalu optimis dalam memandang hidup, dan menikmati

apa yang telah diperoleh dalam hidupnya. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki hubungan yang baik antara sesama masyarakat, hidup dengan rukun, punya pemahaman diri yang baik dan selalu mensyukuri apa yang telah diperolehnya.

Namun, 6 dari 20 warga yang telah diamati merasa belum bahagia dalam hidupnya, seperti; merasa belum puas dengan apa yang didapatnya dalam hidup, merasa kurang senang dengan apa yang diperoleh oleh tetangganya, selalu merasa kekurangan dalam hidupnya, pesimis dalam memandang hidup. Hal ini disebabkan karena mereka belum mempunyai hubungan yang erat antara sesama masyarakat, kurang mensyukuri apa yang telah diperoleh dalam hidupnya, dan kurang memiliki pemahaman diri yang baik sehingga sering berprasangka buruk pada individu lain.

Individu yang sehat mentalnya adalah individu yang memiliki keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan mengetahui kemampuan dirinya. Fungsi-fungsi, seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan, dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerja sama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan yang menjauhkan individu dari perasaan ragu dan bimbang serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin. Keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan tegas itu dapat mewujudkan kebahagiaan pada kehidupan individu tersebut. Kebahagiaan merupakan sesuatu yang dirasakan oleh manusia di dalam jiwanya berupa ketentraman jiwa, ketenangan hati, kelapangan dada dan kedamaian nurani. Kebahagiaan itu sesuatu yang tumbuh di

dalam diri manusia, tidak datang dari luar. Jika diibaratkan sebagai tumbuhan maka akar kebahagiaan adalah jiwa dan hati yang jernih.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti secara ilmiah apakah kebahagiaan individu dewasa madya dipengaruhi oleh kesehatan mental. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik: “Hubungan Antara Sehat Mental Dengan Kebahagiaan Hidup Pada Dewasa Madya.

A. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

“Apakah ada hubungan antara sehat mental dengan kebahagiaan hidup pada dewasa madya?”

B. Maksud dan Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk melakukan penelitian ilmiah tentang hubungan antara kesehatan mental dengan kebahagiaan pada dewasa madya. Untuk mencapai maksud di atas, maka tujuan yang akan dicapai adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara sehat mental dengan kebahagiaan hidup pada dewasa madya.

C. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya untuk disiplin ilmu Psikologi Klinis dan Psikologi Agama. Selain itu

penelitian ini berguna untuk mengetahui karakteristik psikologis individu dewasa madya khususnya mengenai sehat mental yang mempengaruhi kebahagiaan hidup.

2. Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, antara lain memberikan kontribusi yang penting dalam mengatasi permasalahan sehat mental dan kebahagiaan hidup terhadap masyarakat, ada suatu usaha atau bentuk intervensi terhadap permasalahan yang dihadapi khususnya bagi dewasa kurang sehat mentalnya yang mempengaruhi kebahagiaan. Selain itu juga memberi wacana bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan subjek dewasa madya.

BAB II

TINAJUAN PUSTAKA

A. Dewasa Madya

1. Pengertian Dewasa Madya

Menurut Hurlock (1996: 320) individu dewasa madya adalah individu yang berada pada rentang usia 40 sampai 60 tahun, masa ini ditandai dengan munculnya perubahan fisik dan psikologis dari individu. Biasanya pada masa ini usia ini merupakan masa yang sangat sulit dalam rentang kehidupan manusia. Karena individu berusaha untuk menyesuaikan diri apa yang ditanamkan pada tahap awal kehidupan.

Menurut Santrock (2002: 139) usia dewasa madya merupakan suatu masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab, suatu periode dimana individu semakin sadar akan polaritas muda – tua dan semakin bekurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan; suatu titik ketika individu berusaha merumuskan suatu yang berarti pada generasi berikutnya; dan suatu masa ketika individu mencapai dan mempertahankan kepuasan dalam hidupnya.

2. Ciri-Ciri Dewasa Madya

Masa dewasa madya adalah penuh dengan perubahan, perputaran, dan pegeseran; jalannya tidak tetap. Adapun perubahan-perubahan yang terjadi selama masa dewasa madya menurut Santrock (2002) adalah:

a. Perubahan fisik

Sejumlah fisik memandai masa dewasa madya, beberapa perubahan mulai tampak, antara lain ialah melihat dan mendengar adalah dua perbuatan yang paling menyusahkan dan paling tampak pada masa dewasa madya. Selain itu, pada waktu mengalami tahun-tahun dewasanya mereka menjadi semakin pendek – tubuh individu tidak dapat menahan gravitasi selamanya, karena otot-otot melemah. Hal ini disebabkan oleh piring sendi diantara tulang belakang mengalami penurunan, tulang-tulang bergeser lebih dekat antara yang satu dengan yang lainnya.

b. Perubahan biologis

Lebih menekankan kepada kemunduran pada tingkat seksualitas, baik pada pria maupun wanita. Pada wanita terjadi masa menopause, dimana menopause merupakan periode haid perempuan dan kemampuan melahirkan anak berhenti secara keseluruhan. Dan pada pria mengalami perubahan hormonal, tetapi tidak mengalami penurunan dramatis seperti yang dialami oleh wanita.

c. Perubahan hubungan dengan pasangan dan anak

Terjadi perubahan yang sangat signifikan dimana ikatan atau hubungan yang terjalin dahulu mulai sedikit demi sedikit mengalami perubahan baik dengan teman pasangan hidup maupun anak. Mereka mulai memiliki kehidupan masing-masing sehingga membuat masa dewasa madya merasa ditinggalkan atau kesepian.

Individu dewasa madya mencoba mempromosikan dan membimbing generasi berikutnya melalui aspek-aspek penting kehidupan. Dewasa madya melibatkan diri pada kelanjutan dan perbaikan masyarakat secara keseluruhan melalui hubungannya

dengan generasi lebih muda. Peristiwa-peristiwa kehidupan menimbulkan kondisi-kondisi yang mengganggu dan menyebabkan stress dalam kehidupan. Bagaimana peristiwa kehidupan mempengaruhi perkembangan pada dewasa madya tidak hanya tergantung pada peristiwa kehidupan tetapi juga pada faktor-faktor penengah; adaptasi individu dengan peristiwa kehidupan, konteks fase kehidupan, dan konteks sosial-kultural.

Bagi sebagian individu, periode dewasa madya bukan sebuah krisis, dan perubahan menjadi lebih baik daripada yang memungkinkan difikirkannya. Sebagian kecil individu mengalami krisis pada periode dewasa madya, tetapi sebagian individu menjalani masa dewasa madya dengan baik. Manusia adalah makhluk yang adaptif, ulet dan tumbuh sepanjang hidup. Tetapi individu terletak juga tidak dapat total berubah menjadi kepribadian baru. Dalam beberapa hal individu menjadi berbeda tetapi tetap dengan kepribadian yang sama, di tengah-tengah perubahan ada stabilitas yang mendasar. Peristiwa-peristiwa kehidupan mampu mempengaruhi perkembangan individu tidak hanya tergantung pada peristiwa kehidupan saja, tetapi juga pada faktor-faktor penengah (kesehatan fisik, dukungan keluarga, misalnya) adaptasi individu dengan peristiwa kehidupan, konteks fase kehidupan dan konteks sosial-kultural.

B. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Menurut Al Qarni (2005: 9) kebahagiaan merupakan tujuan yang diinginkan dan surga yang dijanjikan, yang berusaha diraih semua manusia. individu yang beriman berusaha meraihnya dengan keimanannya. Orang kafir berusaha menanggapihnya dengan kekafirannya. Pencuri menginginkannya dengan curiannya. Pezina menginginkannya dengan perbuatan zinanya. Pengumpul harta menginginkannya dengan semua hartanya. Pengusaha dan pejabat menginginkannya. Orang berpergian dan berpindah dari satu Negara ke Negara lainnya berusaha meraihnya.

Menurut Pasha (2006: 29) kebahagiaan hidup adalah seni atau kemampuan seseorang dalam menikmati apa yang ada padanya, atau apa yang dimiliki. Kebahagiaan adalah keterpesonaan pada segala keindahan dan memalingkan diri dari kemuraman. Kebahagiaan hidup adalah kemampuan diri meraih segala sisi keindahan. Kebahagiaan bukan hanya memiliki, tetapi kebahagiaan adalah kemampuan menggunakan apa yang kita miliki dengan baik.

Menurut Bosman (1996: 15) hidup bahagia adalah bentuk seni yang mengagumkan, termasuk di dalamnya kepuasan. Kebahagiaan bukan terletak pada harta yang berlimpah, pangkat, terkenal ataupun kekuasaan melainkan kebahagiaan itu berada pada hati nurani manusia. Menurut Al-Wafa (2002: 31) kebahagiaan adalah kerelaan hati, kepuasan, ketenangan jiwa dan aktualisasi diri atau bisa juga berbentuk perasaan gembira, senang, nikmat berbuat sesuatu, merasa terhormat dan

dihargai, merasa gembira bercampur dengan penghargaan, berperasaan positif serta dapat berhubungan baik dengan masyarakat.

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan ditandai dengan lebih banyaknya afektif positif yang dirasakan seseorang daripada afektif negatif. Afektifitas tersebut tercermin dalam skor skala SAPAN yang dirancang oleh Watson. Berbagai emosi positif juga menggambarkan kepuasan seseorang akan hidupnya. Emosi positif yang berkaitan dengan masa lalu berupa kelegaan, kebanggaan dan kedamaian. Emosi positif yang berhubungan dengan masa sekarang ada kegembiraan, ketenangan, semangat yang tinggi dan kesenangan.

Myers menggambarkan kebahagiaan yang dirasakan individu sebagai suatu perasaan bahwa kehidupannya berkecukupan, bermakna dan menyenangkan (dalam Lyubomirsky dkk, 2006). Sementara Diener dkk menggunakan istilah kesejahteraan subjektif (*subjective well-being/SWB*) untuk menggambarkan kebahagiaan. Kesejahteraan subjektif merupakan kombinasi dari kepuasan hidup dan keseimbangan frekuensi afeksi positif dan negatif (dalam Lyubomirsky dkk, 2006). Myers dan Diener berpendapat bahwa kebahagiaan meliputi banyaknya perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran positif di dalam diri individu mengenai kehidupannya.

Lyubomirsky (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan yang dirasakan individu tergambar dari emosi-emosi positif serta kesuksesan dalam kehidupannya. Kebahagiaan individu lebih memungkinkan untuk mencapai kehidupan yang baik. Hal ini disebabkan karena sering kali emosi-emosi positif ini dapat membantu individu untuk lebih menyukai pekerjaan demi tujuan-tujuan dan mendapatkan

sumber penghasilan yang baru. Ketika individu merasa bahagia, maka ia akan menjadi individu yang percaya diri, energik, serta menjadi individu yang sosial dan di sukai.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi perasaan-perasaan positif yang muncul di dalam diri seseorang sebagai respon afektif terhadap berbagai pengalaman kehidupannya. Individu yang bahagia akan menunjukkan perasaan yang tercermin melalui persepsi positif mengenai hidupnya.

2. Jenis-jenis Kebahagiaan

Ibnu Qayyim (dalam Al Qarni, 2005: 33-34) membagi jenis-jenis kebahagiaan yang mempengaruhi jiwa kepada tiga jenis, yaitu:

Pertama, kebahagiaan yang berada di luar dzat manusia, yakni kebahagiaan harta dan kehidupan. Jika seseorang merasa bahagia dengan kehidupannya, menjadi terkenal karena diperhatikan oleh orang lain dan terkemuka karena dilihat orang lain, maka suatu saat, orang-orang yang akan menghina dan merendahnya. Begitulah, karena kebahagiaan yang diperoleh dengan harta, adakalanya kebahagiaan angan-angan dan adakalanya merupakan kebahagiaan kebinatangan. Jika kebahagiaan dengan cara mengumpulkan dan meraih harta tersebut, maka inilah kebahagiaan angan-angan dan khayalan. Jika ia merasakan kebahagiaan dengan cara membelanjakannya menurut hawa nafsu, maka inilah kebahagiaan kebinatangan. Begitulah kebahagiaan yang didapatkan dengan harta. Kebahagiaan tersebut hanya

tersimpan sementara. Adapun kondisi selanjutnya, adakalanya kebahagiaan tersebut hilang dan adakalanya berkurang.

Kedua, kebahagiaan berkaitan dengan fisik dan jasmaninya, seperti kesehatan, keidealan postur tubuhnya, kesesuaian, dan kekuatan anggota tubuhnya dan keindahan warna kulitnya. Kebahagiaan ini lebih melekat daripada kebahagiaan yang pertama. Namun pada kenyataannya, kebahagiaan ini telah keluar dari inti dan hakikatnya, karena manusia dinamai manusia karena ruh dan hatinya, bukan karena fisiknya dan jasmaninya. Kebahagiaan karena kesehatan, keindahan dan keidealan fisik merupakan kebahagiaan yang keluar dari inti dan hakikat kebahagiaan.

Ketiga, kebahagiaan hakiki, yakni kebahagiaan jiwa, rohani dan hati. Kebahagiaan ini merupakan kebahagiaan sebagai buah dari ilmu yang bermanfaat. Kebahagiaan ini bersifat abadi karena bergerak secara dinamis dan menjadi sahabat bagi seorang individu dalam perjalanannya dan menjadi sahabat alam tiga alamnya, yakni alam dunia, alam barzakh dan alam akhirat. Dengan kebahagiaan ini, ia menaiki tangga-tangga keutamaan dan tingkatan-tingkatan kesempurnaan.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Menurut Wilson (dalam Seligman, 2005: 78) kebahagiaan di dipengaruhi oleh dua faktor:

a. Faktor Eksternal

- 1) Hidup dalam suasana demokrasi yang sehat, bukan dalam kediktatoran yang melumpuhkan.

- 2) Menikah akan mendapatkan kebahagiaan berupa panjang usia dan meningkatkan penghasilan dan ini berlaku baik pada laki-laki maupun perempuan
- 3) Hindari kejadian negatif dan emosi negatif dengan cara mengurangi peristiwa buruk yang dialami dalam kehidupan.
- 4) Memiliki jaringan sosial yang kaya, seperti menjadi orang yang lebih terbuka dan menjadi pembicaraan yang mengagumkan sehingga akan mendatangkan lebih banyak kebahagiaan.
- 5) Beragama, individu yang religius akan lebih merasakan kebahagiaan daripada orang yang tidak religius. Beragama akan meningkatkan keimanan sehingga dapat memecahkan keputusan dan dapat meningkatkan kebahagiaan.

b. Faktor Internal

- 1) Kepuasan akan masa lalu, pemahaman dan penghayatan yang tidak memadai peristiwa baik pada masa lalu dan terlalu menekan peristiwa buruk adalah dua biang keladi yang menurunkan ketegangan, kelegaan, dan kepuasan. Ada dua cara untuk membawa perasaan-perasaan tentang masa lalu ini ke arah kelegaan dan kepuasan bersyukur menambah penghayatan dan pemahaman terhadap peristiwa baik pada masa lalu dan menulis ulang sejarah dengan disertai rasa maaf mengurangi kegetiran peristiwa buruk dan bahkan bisa mengubah kenangan buruk menjadi kenangan indah.

- 2) Optimis akan masa depan. Optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda; kinerja yang lebih tinggi di tempat kerja, terutama dalam tugas-tugas yang menantang dan kesehatan fisik yang lebih baik.
- 3) Kenikmatan dan gratifikasi, merupakan kesenangan yang memiliki komponen indra yang jelas dan komponen emosi yang kuat, yang disebut oleh para filosof sebagai “perasaan-perasaan dasar” (*raw feels*): ekstase, gairahorgasme, rasa senang, riang, ceria, dan nyaman. Semua ini bersifat sementara dan hanya sedikit melibatkan pikiran, atau malah tidak sama sekali. Gratifikasi datang dari kegiatan-kegiatan yang sangat kita sukai, tetapi sama sekali tidak mesti disertai oleh perasaan dasar.

Menurut Al Qarni (2005: 36) ada beberapa faktor-faktor yang menyebabkan kebahagiaan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Tauhid dan iman
- 2) Mensucikan jiwa
- 3) Shalat
- 4) Ridho dan *qana'ah*
- 5) Banyak mengingat Allah
- 6) Ilmu yang bermanfaat
- 7) Berbuat baik kepada orang lain
- 8) Menjauhkan diri dari penglihatan, pembicaraan, pendengaran dan pergaulan yang tidak baik, makan terlalu banyak dan berlama-lama tidur

- 9) Mencintai Allah dan berserah diri kepada-Nya
- 10) Bertaubat dan beristighfar
- 11) Syukur nikmat
- 12) Bersabar saat mendapat cobaan
- 13) Berdoa dan tilawah Al-Qur'an
- 14) Kekuatan dan ketuguhan hati
- 15) Bersahabat dengan orang baik-baik
- 16) Berbuat baik kepada orang tua dan menyambung tali silaturahmi
- 17) Usaha yang halal
- 18) Istri, tetangga, kendaraan dan rumah

4. Kebahagiaan Subjektif

Penelitian menunjukkan bahwa individu-individu yang bahagia memandang kehidupannya relatif lebih positif dan dengan cara mendorong kebahagiaan. Ketika diminta mengingat suatu kejadian di dalam kehidupannya mereka cenderung menilai pengalamannya tersebut sebagai hal yang menyenangkan, baik pada saat hal tersebut terjadi maupun saat mengingatnya kembali (Lyubomirsky & Tucker, dalam Boem & Lyubomirsky, in press).

Kebahagiaan yang diungkap dalam penelitian ini merupakan kebahagiaan subjektif, yaitu penilaian subjektif individu secara umum mengenai apakah dirinya berbahagia atau tidak. Penelitian yang dilakukan oleh Lyubomirsky dan Lepper, 1999 (dalam Lyubomirsky: 2006) dengan menggunakan Skala Kebahagiaan Subjektif

(*Subjective Happiness Scale/ SHS*) yang terdiri atas 4 item yang mengungkapkan kebahagiaan yang dirasakan seseorang secara subjektif. Menurut Lyubomirsky dan Lepper, 1999 (dalam Lyubomirsky: 2006) kebahagiaan subjektif ditunjukkan oleh dua hal yang, yaitu: merasa dirinya bahagia, ini berarti bahwa individu merasa dirinya bahagia; dan merasa dirinya senantiasa berbahagia, ini berarti individu merasa sepanjang waktunya selalu merasa bahagia, yang diungkapkan menggunakan skala kebahagiaan subjektif.

5. Manfaat Kebahagiaan dalam Kehidupan Individu

Seligman (2005: 51-52) mengatakan bahwa individu yang bahagia memiliki kebiasaan yang lebih baik terutama berkenaan dengan kesehatan, tekanan darah rendah, dan sistem kekebalan yang lebih kuat daripada mereka yang kurang bahagia. Individu yang bahagia mencari dan menyerap informasi tentang resiko kesehatan, hasilnya dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan hidup merupakan faktor yang dapat memanjangkan usia dan meningkatkan kesehatan.

Menurut Rahmat (2004:82-83) kebahagiaan hidup dapat membuka dan membangun sumber daya sosial individu. Ketika seseorang merasa bahagia ia tertarik untuk berbagi kebahagiaan dengan orang-orang-orang disekitar. Ia menjadi ramah dan baik hati. Banyak penelitian menunjukkan bahwa orang yang bahagia umumnya hangat dalam pergaulan, menyayangi dan disayangi. Mempercayai dan dipercayai, menyukai dan disukai. Belakangan para peneliti psikologi menunjukkan bahwa dalam

keadaan bahagia orang-orang lebih penyayang, lebih senang membantu, lebih dermawan ketimbang orang yang menderita.

Untuk mengetahui bagaimana bila seseorang merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, Seligman Ed Diener melakukan sebuah penelitian. Sampel yang mereka gunakan adalah 222 mahasiswa yang dipilih secara acak. Lalu, mereka mengukur kebahagiaan secara menyeluruh dengan menggunakan skala yang berbeda. Hasil dari penelitiannya adalah orang yang bahagia memiliki kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan. Mereka yang sangat berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mendapatkan penilaian tertinggi tentang hubungan yang baik menurut penilaian mereka sendiri maupun teman-teman mereka sendiri, dimana kesemua hal ini tidak dijumpai pada individu yang gampang curiga, suka menyendiri, dan dengan defensif berfokus pada kebutuhan diri sendiri (Seligman, 2005: 54-55).

Menurut Niven (2002: 33) individu yang tidak bahagia cenderung meraih kesimpulan negatif ketika berada dalam situasi yang tidak baik terhadap mereka, maka dengan mudah mereka akan menganggap orang tersebut memiliki niat tersembunyi. Sebaliknya, dalam situasi yang sama, individu-individu yang bahagia akan menganggap bahwa individu tersebut benar-benar baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang bahagia memiliki kebiasaan yang lebih baik berkenaan dengan kesehatan, tekanan darah dan sistem kekebalan yang lebih kuat. Individu yang bahagia lebih aktif mencari dan menyerap informasi tentang resiko kesehatan dan orang yang bahagia merupakan faktor yang dapat memanjangkan usia. Kebahagiaan juga dapat membuka dan

membangun sumber daya sosial. Individu yang bahagia menjadi lebih ramah dan baik hati, hangat dalam pergaulan, menyayangi dan disayangi, mempercayai dan dipercayai, menyukai dan disukai serta lebih suka membantu dan lebih dermawan ketimbang orang yang tidak bahagia.

C. Sehat Mental

1. Pengertian Sehat Mental

Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep *Mental Hygiene*. Secara etimologis *Mental Hygiene* berasal dari bahasa latin kata mental dan *Hygeia*. *Hygeia* adalah nama dewi kesehatan Yunani. *Hygiene* berarti ilmu kesehatan, sedangkan mental (dari kata lain *mens, mentis*) artinya jiwa, nyawa, roh, semangat.

Menurut Kartono (2003: 3) *mental hygiene* adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan/ penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menumbuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat. Menurut Daradjat (1982: 13) kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan diri.

Menurut Frank (dalam Notodirdjo, 2005: 25) kesehatan mental merupakan orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi

biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya. Menurut WHO (dalam Najati, 2003: 349) kesehatan mental adalah kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan dengan alam sekitarnya secara umum, sehingga individu merasa senang, bahagia, hidup dengan lapang, dan berperilaku sosial yang normal serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup.

Menurut Najati (2003: 350) kesehatan mental adalah kemampuan diri (adaptasi) secara sempurna diantara berbagai situasi jiwa yang beragam serta mampu untuk menghadapi krisis kejiwaan yang biasanya banyak menimpa manusia dengan tetap berprasangka positif yang ditandai dengan adanya perasaan senang dan merasa berkecukupan.

Menurut Jahoda (dalam Hoolu, 2006: 1) kesehatan mental itu dapat dipandang sebagai suatu ketahanan karakteristik kepribadian terhadap suatu kekurangan fungsi permanen dari kepribadian dan situasi sosial. Ukuran kesehatan mental adalah usaha untuk menggambarkan apa yang dilihat ketika normal dan demikian juga mengguraikannya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental suatu ketahanan karakteristik kepribadian terhadap kekurangan fungsi permanen dari kepribadian dan situasi sosial.

2. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Altrocchi dan Lehtinen (dalam Notosoedirdjo, 2002, 26-27) menguraikan prinsip-prinsip kesehatan mental sebagai berikut:

- a. Kesehatan mental adalah lebih dari tiadanya perilaku abnormal.

Prinsip ini menegaskan bahwa yang dikatakan sehat mentalnya tidak cukup kalau dikatakan sebagai orang yang tidak mengalami abnormalitas atau orang yang normal. Karena pendekatan statistik memberikan kelemahan pemahaman normalitas itu. Konsep kesehatan mental lebih bermakna positif ketimbang makna keadaan umum atau normalitas sebagaimana konsep statistik.

- b. Kesehatan mental adalah konsep yang ideal

Prinsip ini menegaskan bahwa kesehatan mental menjadi tujuan yang amat tinggi bagi seseorang. Apalagi didasari bahwa kesehatan mental itu bersifat kontinum. Jadi sedapat mungkin orang mendapatkan kondisi sehat yang paling optimal, dan berusaha terus untuk mencapai kondisi sehat yang setinggi-tingginya.

- c. Kesehatan mental sebagai bagian dan karakteristik kualitas hidup.

Prinsip ini menegaskan bahwa kualitas hidup seseorang salah satunya ditunjukkan oleh kesehatan mentalnya. Tidak mungkin membiarkan kesehatan mental seseorang untuk mencapai kualitas hidupnya, atau sebaliknya kualitas hidup seseorang dapat dikatakan meningkat jika juga terjadi peningkatan kesetan mentalnya.

3. Karakteristik Sehat Mental

Menurut Jahoda (dalam Korchin, 1976: 96-97) karakteristik utama dari kesehatan mental, sebagai berikut:

- a. Memiliki sikap kepribadian terhadap diri sendiri dalam arti ia mengenal dirinya dengan sebaik-baiknya.
- b. Memiliki pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri.

- c. Memiliki integasi yang meliputi keseimbangan jiwa kesatuan pandangan dan tahan terhadap tekanan-tekanan kejiwaan yang terjadi.
- d. Memiliki otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan di dalam ataupun kelakuan-kelakuan bebas.
- e. Memiliki persepsi mengenai realitas (kenyataan), bebas diri penyimpangan kebutuhan, dan penciptaan empati serta kepekaan sosial.
- f. Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya.

Menurut WHO (dalam Hawari, 2004: 34) merumuskan ciri-ciri mental yang sehat sebagai berikut:

- a. Dalam menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c. Merasa lebih puas member daripada menerima.
- d. Secara relatif bebas dari rasa tegang (stress), cemas dan depresi.
- e. Berhubungan dengan individu lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
- f. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pembelajaran dikemudian hari.
- g. Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h. Mempunyai kasih sayang yang besar.

- i. Beragama, beriman dan bertaqwa.

Penelitian ini mengacu pada karakteristik kesehatan mental yang dikemukakan oleh Jahoda.

D. Kesehatan Mental Bagi Orang Dewasa

Kesehatan mental bukan hanya bersih dari penyakit mental. Ryff & Singer menyatakan kesehatan mental *positif* mengandung perasaan akan kenyamanan psikologis amat berkaitan dengan perasaan akan keberadaan diri yang sehat. Sementara Diener menggambarkan perasaan subjektif akan kenyamanan, atau kebahagiaan merupakan evaluasi seseorang atas kehidupannya (dalam Papalia, 2008: 804).

Myers dan Diener mengatakan dalam berbagai survei di seluruh dunia, yang menggunakan berbagai teknik untuk menilai kenyamanan subjektif, sebagian besar orang-orang dari segala tingkatan usia, ras, dan kelamin menyatakan bahagia dan puas dengan hidup mereka, dan tidak ada periode tertentu dalam hidup yang mengandung kepuasan lebih banyak dibanding periode lainnya. Setelah peristiwa yang menekan, orang-orang dapat segera beradaptasi dan kenyamanan subjektif kembali kelevel semula. Kecuali dikalangan mereka yang miskin, kenyataan tampaknya hanya membuat sedikit perbedaan dalam kebahagiaan, bahkan dibandingkan dengan dukungan teman dan pasangan – serta religiusitas. Begitu pula dengan beberapa karakteristik kepribadian tertentu, seperti hobi, dan kualitas pekerjaan seseorang dan

pengalaman bersantai menurut Csikszentmihalyi, Diener, dan Myers (dalam Papalia, 2008: 805).

Seringkali studi *cross-sectional* yang dikemukakan oleh Ryff & Singer (dalam Papalia: 805) yang didasarkan pada skala Ryff menunjukkan masa dewasa madya secara umum merupakan periode kesehatan mental positif. Individu-individu dewasa madya mengekspresikan kesejahteraan yang lebih besar dibandingkan yang lebih tua dan yang lebih muda dalam beberapa bidang, tetapi tidak pada bidang yang lainnya. Mereka lebih otonom ketimbang yang lebih muda akan tetapi, kurang berminat dan kurang fokus pada pertumbuhan pribadi – dimensi berorientasi masa depan yang makin menurun pada akhir masa dewasa. Di sisi lain, penguasaan lingkungan meningkat antara pengetahuan dan akhir masa dewasa penerimaan diri relatif stabil bagi semua kelompok usia. Secara keseluruhan, kesejahteraan pria dan wanita hampir sama, hanya saja wanita memiliki lebih banyak hubungan sosial positif. Kesejahteraan menjadi lebih besar lagi bagi pria dan wanita dengan pendidikan yang lebih maju dan pekerjaan yang lebih baik. Tentu saja pekerjaan – yang selama ini dipandang sebagai sentral kesejahteraan pria – pada saat ini dikenal sebagai sumber kesejahteraan penting bagi wanita, yang memberikan perasaan independen dan kompeten disamping tugas-tugas keluarga. Disamping potensi stress, banyak wanita dewasa madya tampak melakukan berbagai peran.

E. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran ini menjelaskan hubungan variabel kesehatan mental dengan variabel kebahagiaan pada dewasa madya. Teori yang digunakan ialah Kebahagiaan subjektif dari Lyubomirsky & Tucker (2006) dan teori Kesehatan Mental dari Marie Jahoda (dalam Korchin, 1976: 96-97).

Masa dewasa merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan individu. Istilah *adult* berasal dari kata kerja Latin, yang berasal dari bentuk lampau partisipel dari kata kerja *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 1980: 246).

Selama masa dewasa yang panjang ini, perubahan-perubahan fisik dan psikologis terjadi pada waktu-waktu yang dapat diramalkan seperti masa kanak-kanak dan masa remaja, yang juga mencakup periode yang lama. Saat terjadinya perubahan-perubahan fisik dan psikologis tertentu, masa dewasa biasanya dibagi berdasarkan periode yang menunjukkan pada perubahan-perubahan tersebut, bersama dengan masalah-masalah penyesuaian diri dengan tekanan-tekanan berdaya serta harapan-harapan yang timbul akibat perubahan tersebut.

Masa dewasa juga dibagi menjadi beberapa pembagian. Dan salah satu pembagian masa dewasa menurut Hurlock (1980: 320) adalah masa dewasa pertengahan atau madya yang berkisar dai 40-60 tahun. Masa dewasa madya menurut Santrock (2002: 139) merupakan salah satu masa menurunnya keterampilan fisik dan

semakin besarnya tanggung jawab. Suatu periode dimana individu semakin sadar akan polaritas muda-tua dan semakin bekurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan; suatu titik ketika individu berusaha meneruskan suatu yang berarti pada generasi berikutnya; dan suatu masa ketika individu mencapai dan mempertahankan kepuasan dalam hidupnya.

Kebahagiaan pada usia dewasa seperti halnya pada usia manapun, timbul dan dialami apabila kebutuhan dan keinginan seseorang pada waktu tertentu terpenuhi dan terpenuhi. Individu yang baik dalam penyesuaian diri berarti bahwa ia dapat memuaskan kebutuhannya dan keinginannya dengan cukup, dalam batas kontrol dan saluran yang tersedia, dalam budaya yang dapat diidentifikasi, akan jauh lebih bahagia daripada individu yang tidak dapat atau yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang esensial.

Kebahagiaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kebahagiaan subjektif yang digunakan Lyubomirsky dan Lepper, 1999 (dalam Lyubomirsky:2006). Penelitian menunjukkan bahwa individu-individu yang bahagia memandang kehidupannya relatif lebih positif dan dengan cara mendorong kebahagiaan. Ketika diminta mengingat suatu kejadian di dalam kehidupannya mereka cenderung menilai pengalamannya tersebut sebagai hal yang menyenangkan, baik pada saat hal tersebut terjadi maupun saat mengingatnya kembali. Kebahagiaan subjektif ini merupakan penilaian subjektif individu secara umum mengenai apakah seseorang itu berbahagia atau tidak. Kebahagiaan subjektif ini ditunjukkan oleh dua hal, yaitu: (1) merasa dirinya berbahagia. Ini berarti bahwa individu merasa dirinya bahagia. (2) merasa

dirinya senantiasa berbahagia. Ini berarti individu merasa senang waktunya selalu merasa bahagia.

Menurut Deradjat (1986: 16) salah satu faktor yang menentukan kebahagiaan adalah kesehatan mental. Kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan, dan kemampuan menyesuaikan diri. Karena kemampuan menyesuaikan diri yang sehat merupakan salah satu syarat penting bagi terciptanya kesehatan mental individu. Dengan demikian, individu akan mudah untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

Menurut Jahoda (dalam Kate Hoolu, 2006: 1), kesehatan mental itu dapat dipandang sebagai suatu ketahanan karakteristik kepribadian terhadap suatu kekurangan fungsi permanen dari kepribadian dan situasi sosial. Ukuran kesehatan mental adalah suatu usaha untuk menggambarkan apa yang dilihat ketika normal dan demikian juga menguraikannya.

Menurut Jahoda, 1958 (dalam Korchin, 1976:96-97), orang yang sehat mentalnya memiliki sifat atau karakteristik utama sebagai berikut:

1. Memiliki sikap kepribadian terhadap diri sendiri dalam arti ia mengenal dirinya dengan sebaik-baiknya.
2. Memiliki pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri.
3. Memiliki Integrasi diri yang meliputi keseimbangan jiwa kesatuan pandangan dan tahap terhadap tekanan-tekanan kejiwaan yang terjadi
4. Memiliki otonomi diri yang mencakup unsur-unsur penguasaan diri di dalam ataupun kelakuan-kelakuan bebas.

5. Memiliki persepsi mengenai realitas (kenyataan), bebas dari penyimpangan kebutuhan, penciptaan empati serta kepekaan sosial.
6. Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya.

Individu yang merasakan kebahagiaan dalam hidupnya akan berkaitan dengan kondisi mental yang dimiliki oleh individu tersebut. Hal ini dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental positif lebih mampu menunjukkan sikap mengenal diri sendiri. Dalam hal ini berkaitan dengan penerimaan terhadap diri sendiri baik dalam menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya. Individu akan selalu bersikap positif terhadap dirinya sendiri yang ditunjukkan dengan memanfaatkan secara positif kelebihan dan menerima dengan ikhlas segala kekurangan yang terdapat di dalam dirinya. Apabila seseorang telah mampu melakukan penyesuaian diri yang baik, maka ia akan bergairah dan bersemangat dalam menjalani hidupnya. Gairah dan semangat adalah beberapa hal yang merupakan emosi positif yang bisa menghasilkan kebahagiaan pada individu.

Individu dewasa muda yang memiliki pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik, maka individu tersebut akan merasa bahwa diri memiliki jasmani yang sempurna. Dengan jasmani yang sempurna, individu akan merasa percaya diri dalam menjalani setiap aktifitasnya, baik dalam pekerjaannya maupun dalam pergaulannya sehari-hari. Kepercayaan diri merupakan salah satu ciri dari kebahagiaan. Dengan kepercayaan diri yang dimiliki individu tersebut, maka individu akan merasakan kebahagiaan.

Individu yang mampu meingintegrasi segala hal yang terdapat dalam diri dan lingkungannya akan mampu mengantisipasi segala bentuk permarsalahan yang dihadapi, individu akan terhidar dari rasa tertekan dan tidak mudah diserang penyakit stress. Individu akan bersikap tenang dalam menghadapi setiap masalah yang datang padanya. Dengan demikia, akan terbentuk emosi-emosi positif dalam diri individu tersebut. Dari emosi-emosi positif itu akan menimbulkan perasaan bahagia dalam diri individu.

Individu yang memiliki otonomi diri dengan baik akan mampu mengontrol perilakunya. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengontrol perilakunya, ia akan bersikap sewajarnya dalam menghadapi situasi yang bagaimanapun. Meskipun individu berada dalam suasana yang membuatnya tertekan, namun individu tersebut mampu mengontrol emosi negatifnya. Dengan kata lain individu memiliki lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif dalam diri individu tersebut. Emosi positif itu dapat berupa pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan positif. Pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan positif itulah yang mampu mengantarkan individu pada kebahagiaan.

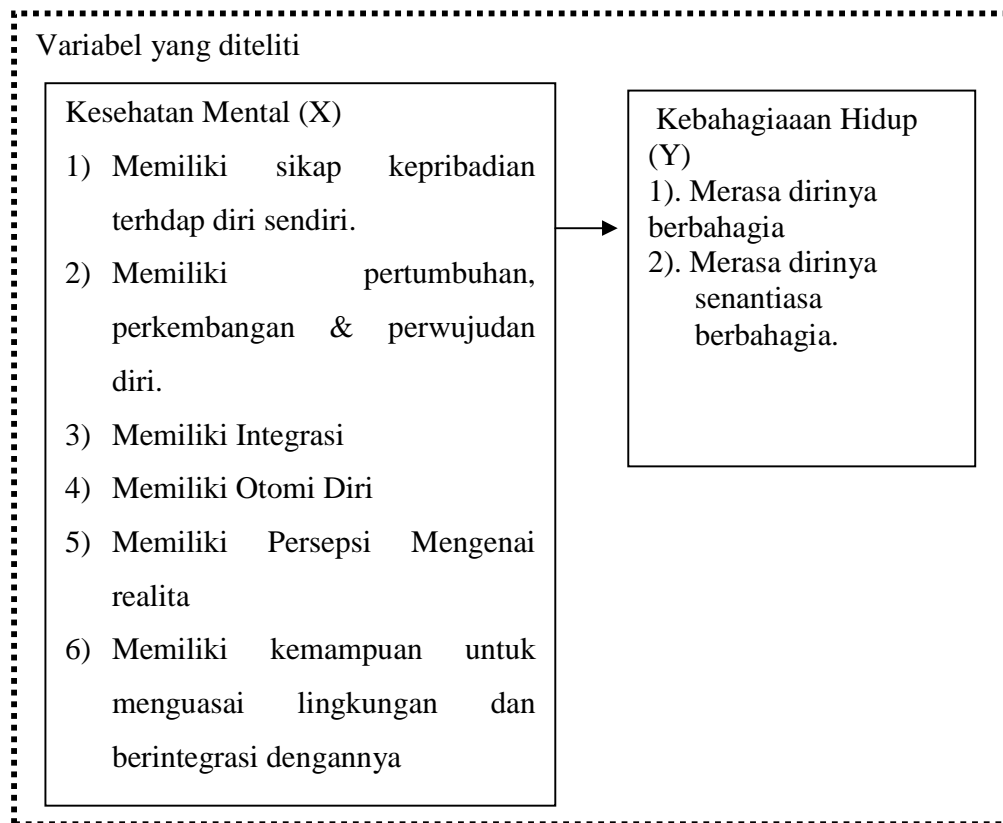
Individu yang memiliki persepsi mengenai realitas, maka ia akan selalu berpadangan positif terhadap setiap pengalaman hidupnya. Baik itu pengalaman yang menyenangkan ataupun pengalaman yang tidak menyenangkan. Ia akan mampu menerima apa yang ada padanya atau apa yang ia miliki. Individu tersebut dapat menjalani dan menghadapi masalah dalam hidupnya, walaupun dalam suasana yang selalu berubah. Individu itu dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada

pada dirinya semaksimal mungkin. Dengan usaha yang maksimal untuk memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada pada dirinya akan mengembangkan kemampuan dirinya dan akan membuat pemikiran yang maju pada diri individu tersebut. Pemikiran yang maju akan menimbulkan pemikiran yang positif pula yang berujung pada perasaan bahagia.

Individu yang berkompeten akan lebih cepat mendapatkan segala sesuatu yang diinginkannya. Jika keinginan dan kebutuhannya sudah terpenuhi, maka individu tersebut akan merasakan kepuasan. Jika keinginan dan kebutuhan individu sudah terpenuhi dan terpuaskan, maka kehidupan individu tersebut akan menuju pada kesejahteraan. Apabila kehidupan individu sudah sejahtera maka akan menggiring individu tersebut pada kebahagiaan.

Setiap individu mempunyai berbagai keinginan yang berasal dari kombinasi faktor internal maupun eksternal. Prilaku pada level individu maupun sosial yang mewarnai kehidupan masyarakat modern adanya kecenderungan untuk menginginkan segala sesuatu dengan cara yang praktis dan tercapai dalam waktu yang singkat yang bertujuan demi pemuasan kehendak, nafsu dan gaya hidup hedonistik. Akan tetapi semua ini tidak bisa membuat individu bahagia karena diperoleh dengan cara yang tidak wajar.

Berdasarkan pemahaman konseptual yang diuraikan tersebut maka dapat digambarkan alur berpikir sebagai berikut:



F. Asumsi

Berdasarkan pemahaman konseptual yang diuraikan di atas maka peneliti memiliki asumsi sebagai berikut:

1. Pada masa dewasa madya, kebahagiaan timbul dan dialami apabila kebutuhan dan keinginan seseorang pada waktu tertentu dapat terpenuhi dan terpuaskan.
2. Kebahagiaan adalah kondisi perasaan-perasaan positif di dalam diri seseorang yang tercermin dari persepsi mengenai hidupnya sebagai respon afeksi terhadap berbagai pengalaman kehidupannya.

3. Sehat mental adalah suatu ketahanan karakteristik kepribadian terhadap kekurangan fungsi-fungsi permanen kepribadian dan situasi sosial.
4. Orang yang sehat mentalnya akan lebih bisa merasakan kebahagiaan, dan sebaliknya orang yang tidak sehat mentalnya akan susah merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

G. Hipotesis

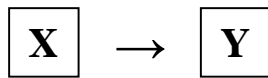
Berdasarkan kerangka pemikiran dan asumsi di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan kuat yang signifikan antara sehat mental dengan kebahagiaan hidup pada dewasa madya. Di mana tinggi rendahnya kesehatan mental dewasa madya akan berdampak terhadap kebahagiaan pada individu dewasa madya. Semakin baik sehat mental yang dimiliki oleh individu dewasa madya, maka akan semakin baik pula kebahagiaan yang dirasakan oleh individu dewasa madya, sebaliknya semakin buruk sehat mental yang dimiliki individu dewasa madya, maka semakin tidak bahagialah hidup dewasa madya.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian korelasional yang menghubungkan antara Kesehatan Mental (X) dengan Kebahagiaan (Y), seperti terlihat pada bagan berikut:



B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 1999 : 32).

Identifikasi terhadap variabel penelitian bertujuan untuk memperjelas dan membatasi masalah serta menghindari pengumpulan data yang diperlukan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Variabel bebas(X) : Kesehatan Mental

Variabel terikat (Y) : Kebahagiaan

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, definisi operasional variabel yang diteliti adalah sebagai berikut :

1. Kesehatan mental

Sehat mental adalah suatu keadaan dimana individu memiliki sikap kepribadian terhadap diri sendiri dalam arti mengenal diri dengan sebaik-baiknya, memiliki pertumbuhan, perkembangan dan perwujudan diri yang baik, mampu mengintegrasikan segala hal yang terdapat dalam diri dan lingkungan, memiliki otonomi diri yang baik, memiliki persepsi terhadap realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, mampu menciptakan rasa empati dan kepekaan sosial, serta memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berinteraksi dengannya, yang tercermin dari skor skala sehat mental dengan indikator:

- a. Memiliki sikap kepribadian terhadap diri sendiri dalam arti ia mengenal dirinya dengan sebaik-baiknya.
- b. Memiliki pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri.
- c. Memiliki integrasi diri yang meliputi keseimbangan jiwa kesatuan pandangan dan tahan terhadap tekanan-tekanan kejiwaan yang terjadi.
- d. Memiliki otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan diri dalam ataupun kelakuan bebas.
- e. Memiliki persepsi mengenai realitas (kenyataan), bebas dari penyimpangan kebutuhan, dan penciptaan empati serta kepekaan sosial.
- f. Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya.

2. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah kondisi perasaan-perasaan positif di dalam diri seseorang yang tercermin dari persepsi mengenai hidupnya sebagai respon afeksi terhadap

berbagai pengalaman kehidupannya, yang tercermin dalam skor skala kebahagiaan subjektif yang disusun Lyubomirsky & Lepper (2006).

D. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2002: 108), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Selain itu, populasi juga berarti seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah warga yang bertempat tinggal di komplek perumahan beringin indah RW 06 Kel. Sidomulyo Timur Kec. Marpoyan Damai Pekanbaru. Berusia 40-60 tahun, dengan pertimbangan untuk membatasi secara tegas dari segi rentang usia mengenai dewasa madya atau pertengahan yang akan diteliti.

Dengan mengacu pada karakteristik populasi diatas, maka populasi dalam penelitian ini berjumlah 811 orang dengan rincian pada tabel 1 berikut:

Tabel 1
Keadaan Populasi Warga Perumahan Berigin Indah RW 06 Kel.Sidomulyo
Timur Kec.Marpoyan Damai Pekanbaru yang Berusia 40-60 tahun

no	RT	Jumlah
1	01	62
2	02	127
3	03	75
4	04	192
5	05	72
6	06	89
7	07	56
8	08	38
9	09	60
10	10	40
Total		811

Sumber : Ketua RW 06 Beringin Indah

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakter yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 1999: 77). Sementara menurut Arikunto (2002: 109), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Untuk menentukan ukuran sampel dari populasi, maka peneliti menggunakan rumus dari Slovin (1960 dalam Sevilla, 1993: 161) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n	=	Ukuran Sampel
N	=	Ukuran Populasi
e	=	Nilai Kritis (batas ketelitian) yang diinginkan (persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel populasi)

Dalam penelitian ini jumlah populasi yang akan digunakan untuk generalisasi hasil penelitian adalah 811 orang. Nilai kritis yang digunakan adalah sebesar 5 %. Dengan demikian jumlah sampel yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\
 &= \frac{811}{1 + 811(0.05)^2} \\
 &= 267,87 = 268
 \end{aligned}$$

Berdasarkan jumlah perhitungan dengan menggunakan rumus Slovin diatas, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 267,87. Tetapi dibulatkan oleh peneliti menjadi 268 orang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling atau pengambilan sampel adalah proses yang meliputi pengambilan sebagian populasi dan melakukan pengamatan pada populasi secara keseluruhan (Sevilla, 1993: 160). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan proportional. Menurut Hadi (2004: 187) pengambilan sampel proportioal di defenisikan sebagai teknik pengambilan sampel dengan mengambil sub unsur atau kategori-kategori yang spesifik dimana jumlahnya cukup mewakili dalam sampel, serta menyediakan jumlah sampel sebagai sub analisis dari anggota sub unsure atau kategori-kategori tersebut.

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *area random sampling* yaitu suatu teknik dimana suatu daerah dibagi-bagi ke dalam daerah-daerah kecil, dan pada gilirannya dibagi-bagi lagi menjadi daerah-daerah yang lebih kecil lagi. Selanjutnya, tiap-tiap stratum harus diwakili dalam sampel penyelidikan, dan subyek-subyek yang ditugaskan dalam tiap-tiap sampel terdiri dari tiap-tiap stratum yang dapat diambil secara random. Suatu sampel dikatakan random apabila tiap-tiap individu dalam populasi diberi kesempatan yang sama untuk ditugaskan menjadi anggota sampel. Oleh karena itu, untuk memperoleh subyek penelitian, maka peneliti menggunakan cara undian untuk merandomisasi. Cara undian adalah cara yang dilakukan sebagaimana jika kita mengadakan undian (Hadi, 2004 : 184).

Dalam penelitian ini populasi akan dikelompokkan berdasarkan unsur atau kategori. Banyak dan perhitungan jumlah sampel untuk masing-masing golongan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$Spl = n / N \times Js$$

Keterangan :

Spl : Jumlah sampel pada tiap-tiap strata
N : Jumlah responden dalam populasi
n : Jumlah responden dalam sub populasi
Js : Jumlah sampel yang dibutuhkan

Dalam penelitian ini telah diketahui jumlah populasi penelitian keseluruhan adalah 811 orang, jumlah sampel penelitian adalah 268 orang. Untuk lebih jelasnya

perhitungan dalam menentukan berapa besar jumlah sampel yang diambil pada masing-masing strata (sub populasi) dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2
Jumlah Sampel Penelitian

No	RT	Jumlah populasi	Jumlah sampel
1	01	62	20
2	02	127	42
3	03	75	25
4	04	192	63
5	05	72	24
6	06	89	29
7	07	56	19
8	08	38	13
9	09	60	20
10	10	40	13
Total jumlah		811	268

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data (Arikunto, 2002 : 197) merupakan cara-cara yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data didapatkan dari instrumen penelitian yang digunakan peneliti sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data penelitian. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesehatan mental dan skala kebahagiaan.

E. Alat ukur

1. Alat Ukur Variabel Kebahagiaan Hidup

Dalam penelitian ini, data kebahagiaan akan diungkap dengan menggunakan skala kebahagiaan hidup subjektif (*subjective happiness scale*/SHS yang dikembangkan Lyubomirsky & Lepper (1999), yang terdiri dari atas 4 aitem yang menggunakan kebahagiaan yang dirasakan seseorang secara subjektif. SHS menggunakan model *summated rating* dengan skor skala bergerak antara 1 hingga 7.

2. Alat Ukur Variabel Sehat Mental

Dalam penelitian ini, untuk mengungkap variabel kesehatan mental digunakan skala kesehatan mental yang disusun berdasarkan teori dari Marie Jahoda. Skala ini disusun berdasarkan modifikasi skala Likert yang dibuat dalam lima alternatif jawaban.

Pernyataan dalam skala yang mengandung kecendrungan *favourabel*, diberi nilai sebagai berikut: SS(Sangat Sesuai): 5, S (Sesuai): 4, AS (Agak Sesuai): 3, TS (Tidak Sesuai): 2, STS (Sangat Tidak Sesuai): 1. Sebaliknya pernyataan dalam skala yang mengandung kecendrungan *unfavorable*, diberi nilai sebagai berikut: SS (Sangat Sesuai): 1, S (Sesuai): 2, AS (Agak Sesuai): 3, TS (Tidak Sesuai): 4, STS (Sangat Tidak Sesuai): 5.

3. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum penelitian ini dilaksanakan maka alat ukur yang digunakan harus diujicobakan (*try out*) terlebih dahulu kepada beberapa orang siswa. Hal ini dilakukan

untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan. Responden uji coba diberikan waktu yang cukup untuk mencermati dan menjawab satu persatu aitem alat ukur uji coba.

Skala kesehatan mental yang diuji coba (*try out*) terdiri dari 60 aitem yang tersebar dalam enam aspek, sedangkan skala kebahagiaan hidup diuji coba (*try out*) terdiri dari 4 aitem yang tersebar dalam dua aspek. *Blue print* skala kebahagiaan dan kesehatan mental masing-masing dapat dilihat pada table 3 dan 4:

Tabel 3
***Blue Print* Kebahagiaan**
(Untuk Try Out)

No.	Aspek	No Aitem	Jumlah
1.	Merasa dirinya berbahagia	1,2	2
2	Merasa dirinya senantiasa berbahagia	3,4	2
Jumlah		4	4

Tabel 4
Blue Print Skala Kesehatan Mental
(Untuk Try Out)

No.	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Memiliki sikap mengenal diri sendiri	1, 18, 32, 46, 56	10, 20, 37, 48, 54	10
2.	Memiliki pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri	12, 21, 49, 57, 58	11, 23,33, 35,47	10
3.	Integrasi	6, 14, 22, 34	13, 36, 50, 59	8
4.	Otonomi diri	5, 24, 25, 38,43	3, 39, 40, 51, 52	10
5.	a. Persepsi realitas	4, 41	7, 26	4
	b. Bebas dari penyimpangan kebutuhan	2, 27	31, 52	4
	c.Penciptaan empati dan kepekaan sosial	28, 60	8, 15	4
6.	Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berinteraksi dengannya	16, 19, 30, 42, 53	9, 17, 29, 44, 45	10
jumlah		30	30	60

Keseluruhan data uji coba setelah dinilai, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian validitas dan reliabilitas dengan menggunakan bantuan program computer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 11,5 for windows.

4. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2004: 105). Dalam penelitian ini, uji validitas menggunakan pendekatan konsistensi internal, yaitu dengan mengkorelasikan skor aitem dengan skor total. Rumus yang digunakan adalah korelasi *Product Moment*. Selanjutnya dilakukan proses komputerisasi menggunakan program SPSS 11,5 for windows untuk menentukan kesahihan aitem.

Kriteria pemilihan aitem adalah $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2004). Uji validitas dilakukan dengan menggunakan teknik *corelasi product moment* dari Pearson yang dibantu program SPSS 11,5 for windows. Rumus statistiknya adalah:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - (\sum X)(\sum Y)/n}{\sqrt{[(\sum X^2 - (\sum X)^2/n)][(\sum Y^2 - (\sum Y)^2/n)]}}$$

Keterangan:

r_{xy}	=	Koefisien korelasi product moment
X	=	Skor butir tiap subjek
Y	=	Skor total tiap subjek
$\sum X$	=	Jumlah skor butir
$\sum Y$	=	Jumlah skor total
$\sum XY$	=	Jumlah perkalian antara skor X dan skor Y
N	=	Jumlah subjek

Hasil analisis 60 aitem skala kesehatan mental yang telah diuji coba terdapat 21 aitem yang gugur yaitu aitem nomor; 1, 2, 4, 7, 8, 16, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 34, 43, 45, 48, 49, 51, 52, 54 dan 57 kemudian 39 aitem diantaranya valid (sahih).

Koefisien korelasi aitem total dari skala kesehatan mental adalah antara 0,3042 sampai dengan 0,6401. Berikut ini disajikan gambaran umum analisa uji validitas:

Table 5
Blue Print Skala Kesehatan Mental (Y)
(Hasil Try Out)

No	Indikator	Aitem Shahih		Aitem Gugur		Jumlah
		F	U	F	U	
1.	Memiliki sikap mengenal diri sendiri	18, 32, 46, 56	10, 20, 37	1	48, 54	10
2.	Memiliki pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri	12, 21, 58	11, 33, 35, 47	49, 57	23	10
3.	Integrasi	6, 14, 22	13, 36, 50, 59	34	-	8
4.	Otonomi diri	5, 38	3, 39, 40	24, 25, 43	51, 52	10
5.	a. Persepsi realitas	41	26	4	7	4
	b. Bebas dari penyimpangan kebutuhan	27	55	2	31	4
	c. Penciptaan empati dan kepekaan social	60	15	28	8	4
6	Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berinteraksi dengannya	19, 30, 42, 53	9, 17, 44	16	29, 45	10
Total		19	20	11	10	60

Berdasarkan aitem yang valid dan membuang aitem yang gugur, berdasarkan hal tersebut maka 39 aitem ini dinyatakan final dan akan dilanjutkan dengan

melakukan penelitian. Maka disusun *blue-print* skala kesehatan mental yang baru untuk penelitian sebagaimana berikut ini:

Tabel 6
***Blue Print* Skala Kesehatan Mental**
(Untuk Riset)

No	Indikator	No. Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Memiliki sikap mengenal diri sendiri	12, 20, 31, 36	5, 14, 24	7
2.	Memiliki pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri	7, 15, 37	6, 21, 22, 32	7
3.	Integrasi	3, 9, 16	8, 23, 33, 38	7
4.	Otonomi diri	2, 25	1, 26	5
5.	d. Persepsi realitas	28	17	2
	e. Bebas dari penyimpangan kebutuhan	18	35	2
	f. Penciptaan empati dan kepekaan social	39	10	2
6	Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berinteraksi dengannya	13, 19, 29, 34	4, 11, 30	7
Total		19	20	39

Hasil analisis skala kebahagiaan dewasa madya tidak terdapat aitem yang gugur. Nilai validitas dari skala kebahagiaan adalah antara 0,4446 sampai dengan 0,7680. Dikarenakan skala kebahagiaan tidak terdapat aitem yang gugur maka *blue print* untuk penelitian mengacu pada *blue print try out*.

5. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi maksudnya adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel. Reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran (Azwar, 2004 : 83).

Untuk mengetahui koefisien reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini maka digunakan rumus reliabilitas Alpha (Azwar, 2003 : 76) sebagai berikut :

$$\alpha = 2 \frac{[1 - S_1^2 + S_2^2]}{S_x^2}$$

Keterangan :

α = Koefisien reliabilitas Alpha

S_1^2 dan S_2^2 = Varians skor belahan 1 dan belahan 2

S_x^2 = Varians skor tes

Dalam perhitungan ini dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 11,5. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas $r_{xx'}$ yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai 1. Semakin tinggi ($r_{xx'}$) mendekati 1 maka semakin tinggi reliabilitasnya dan sebaliknya semakin rendah mendekati 0 maka semakin rendah reliabilitasnya.

Keseluruhan aitem kesehatan mental yang sah (valid) kemudian diuji reliabilitasnya dan diperoleh koefisien reliabilitas (r_{xy}) = 0,9081 sedangkan skala kebahagiaan pada individu dewasa madya pada warga RW 06 Perumahan Beringin Indah Pekanbaru diperoleh reliabilitas (r_{xy}) = 0,7788. Jadi skala atau alat ukur yang

digunakan ini andal untuk mengungkap kesehatan mental dan kebahagiaan hidup dewasa madya.

F. Teknik Analisa Data

Dalam penelitian ini, untuk menganalisis hubungan antara kesehatan mental dengan kebahagiaan digunakan analisis statistik korelasi product moment.

Adapun rumus korelasi Product Moment (Azwar, 2004: 100) yang digunakan adalah :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy}	=	Koefisien korelasi product moment
X	=	Skor kesehatan mental
Y	=	Skor kebahagiaan
$\sum X$	=	Jumlah skor kesehatan mental
$\sum Y$	=	Jumlah skor kebahagiaan
$\sum XY$	=	Jumlah perkalian antara skor X dan skor Y
N	=	Jumlah subjek

G. Jadwal Penelitian

Rincian kegiatan dan jadwal penelitian ini, dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 7
Rincian dan Jadwal Penelitian

Jenis Kegiatan	Masa Pelaksanaan
A. Persiapan	
1. Seminar proposal	06 Mei 2009
2. Perbaikan setelah seminar proposal	12 Mei – 18 Nov 2009
3. Konsultasi Instrumen (Alat Ukur)	23 Nov 2009 - 20 Feb 2010
4. Uji coba Instrumen (Alat ukur)	22-24 Februari 2010
5. Pengolahan Data Uji Coba Instrumen	25-26 Februari 2010
B. Pengumpulan Data	22-24 Maret 2010
C. Pengolahan / Analisis Data	29 Maret – 3 April 2010
D. Ujian Munqasyah	28 Juni 2010

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan skala kepada subjek penelitian, yang merupakan warga Perumahan Beringin Indah RW 06 Pekanbaru sebanyak 268 individu. Skala diberikan kepada responden dengan cara mendatangi rumahnya warga satu-persatu rumah. Pengumpulan data berlangsung selama tiga hari, dimulai dari tanggal 22 - 24 Maret 2010.

B. Hasil Uji Asumsi

Pelaksanaan analisa data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisa memenuhi syarat agar data dapat dianalisis dengan analisis *Corellations Product Moment* dari Karl Pearson. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas data dan uji linieritas data. Pengujian normalitas data dan linieritas data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 11,5 *for Windows*.

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data penelitian. Salah satu cara yang dilakukan untuk melihat normalitas sebaran adalah dengan melihat rasio antara kecondongan kurva (*skewness*) dan kerampingan kurva (*kurtosis*). Jika rasio keduanya berada dalam atau mendekati -2 sampai +2 maka dapat dikatakan bahwa data memiliki distribusi normal (Hartono,

2005). Berdasarkan uji normalitas SPSS 11,5 *for Windows* untuk variabel X (Sehat Mental) didapat:

$$\text{Rasio skewness} = \frac{\text{Skewness}}{\text{Standar error of skewness}} = \frac{0,213}{0,149} = 1,429$$

$$\text{Rasio kurtosis} = \frac{\text{Kurtosis}}{\text{Standar error of kurtosis}} = \frac{0,530}{0,297} = 1,784$$

Untuk variabel Y (Kebahagiaan hidup) didapat :

$$\text{Rasio skewness} = \frac{\text{Skewness}}{\text{Standar error of skewness}} = \frac{-0,266}{0,149} = -1,785$$

$$\text{Rasio kurtosis} = \frac{\text{Kurtosis}}{\text{Standar error of kurtosis}} = \frac{-0,471}{0,297} = -1,586$$

Rasio *skewness* dan *kurtosis* kedua variabel dalam penelitian ini berada dalam rentangan antara -2 sampai +2 dengan demikian dapat disimpulkan sebaran data penelitian normal (lihat lampiran, uji normalitas).

2. Hasil Uji Linieritas Hubungan

Uji linieritas hubungan dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Hal ini dapat dilukiskan hubungannya dengan menggunakan *scatter plot* atau letak kedudukan koordinat setiap individu menurut kedua variabel yang bersangkutan, yaitu variabel kesehatan mental dan variabel kebahagiaan. Selain itu grafik *scatter* juga menampilkan garis regresi dan besarnya koefisien determinasi.

Dari hasil uji linieritas yang telah dilakukan dengan diketahui F hitung sebesar 27,86 pada taraf signifikan 0,000, karena probabilitas 0,000 lebih kecil dari

0,05 maka model regresi bisa dipakai untuk memprediksi. Dengan demikian dapat disimpulkan data dari kedua variabel linier (lihat lampiran, uji linieritas).

Berdasarkan uji linieritas ini juga diketahui arah hubungan kedua variabel. Hal ini dapat dilihat dari arah garis linier. Dari hasil uji linier pada penelitian ini diketahui bahwa arah hubungan variabel adalah positif. Dari hasil uji linieritas ini juga dapat diketahui koefisien determinasi (pengaruh antara variabel X dengan variabel Y) melalui nilai R^2 (r determinan). Dalam penelitian ini diperoleh nilai R^2 sebesar 0,095 artinya pengaruh kesehatan mental terhadap kebahagiaan dewasa madya sebesar 9,50%.

3. Deskripsi Karakteristik Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil subjek di Perumahan Beringin Indah Rw 06 Pekanbaru. Subjek penelitian berjumlah 268 orang dewasa yang berusia antara 40-60 tahun. Dari hasil penyebaran angket terdapat 55,22% subjek perempuan dan 44,77% subjek laki-laki. Dilihat dari usia terdapat 25% yang tahun, dan 28,73% yang berusia 55-60 tahun. Rata-rata usia terletak pada usia 40 tahun. Dari segi pendidikan terdapat 6,34% yang berpendidikan SD, 7,46% yang berpendidikan SMP, 30,80% yang berpendidikan SMA, 1,86% yang S2/S3. Jika dilihat dari segi pekerjaan terdapat 26,11% yang bekerja sebagai PNS, 14,55% yang bekerja sebagai Pegawai Swasta, 20,52 wiraswasta, 7,08% yang berdagang, dan 31,71% memiliki pekerjaan lain yang terbagi dalam pekerjaan, yaitu: pensiunan PNS, Pensiunan ABRI, Pensiunan BUMD, Pegawai BUMD dan Ibu Rumah Tangga. Untuk status pernikahan terdapat 92,16%

yang berstatus menikah, 5,22% berstatus janda, 0,74% berstatus duda, dan 1,86% yang belum menikah. Dari segi agama, 98,51% beragama Islam, 0,74% beragama Kristen, dan 0,74% yang beragama Khatolik.

4. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi kesehatan mental terhadap kebahagiaan dewasa madya, dianalisa dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 11,5 for Windows.

Hasil analisis *Product Moment* diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,302 dan probabilitas (p) = 0,001. Oleh karena harga $p \leq 0,01$, maka hipotesis diterima. Artinya adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel kesehatan mental dengan variable kebahagiaan.

C. Analisis Tambahan

1. Kategorisasi Subjek

Menurut Azwar (2004) sisi diagnostik suatu proses pengukuran atribut psikologi adalah pemberian makna atau interpretasi terhadap skor skala yang bersangkutan. Sebagai suatu hasil ukur berupa angka (kuantitatif), skor skala memerlukan suatu norma pembandingan agar dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Untuk memberikan makna yang memiliki nilai diagnostik, terlebih dahulu skor skala perlu diderivasi dan diacukan pada suatu norma kategori.

Pada skala kesehatan mental pengelompokan subjek dilakukan dengan membuat 3 kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, sehingga setiap kelompok

memiliki jarak 1,5 SD. Gambaran empiris variabel kesehatan mental dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 8
Gambaran Hipotetik Variabel Sehat Mental

Aitem	Nilai Minim	Nilai Maks	Range	Mean	Standar Deviasi
39	39	195	156	117	26

Skor tertinggi yang diperoleh responden adalah 195, skor minimum 39, sehingga rentan skor adalah $195 - 39 = 156$. Rata-rata empiris $(195 + 39) / 2 = 117$. Standar deviasi $(195 - 39) / 6 = 26$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat dilihat kategori sebagaimana yang tercantum di tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9
Kategorisasi Skala Sehat Mental

Kategori		Frekuensi	Persentase
Rendah	$39 \leq X \leq 91$	0	0
Sedang	$91 < X \leq 143$	13	4,85
Tinggi	$143 < X \leq 195$	255	95,15
Jumlah		268 individu	100%

Tabel 9 menunjukkan variabel kesehatan mental, yang berada pada kategori sedang 13 individu (4,85%) dan pada kategori tinggi 255 individu (95,15%). Dengan demikian dapat disimpulkan kesehatan mental subjek tergolong tinggi.

Pada skala kebahagiaan, individu juga dikelompokkan dalam 3 kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, sehingga jarak masing-masing kelompok kategori adalah 1,5 SD. Gambaran empiris variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10
Gambaran Empiris Variabel Kebahagiaan

Aitem	Nilai Minim	Nilai Maks	Range	Mean	Standar Deviasi
4	4	28	24	16	4

Skor tertinggi yang diperoleh responden adalah 28, skor minimum 4, sehingga rentan skor adalah $28 - 4 = 24$. Rata-rata empiris $(28 + 4) / 2 = 16$. Standar deviasi $(28 - 4) / 6 = 4$.

Berdasarkan hasil perhitungan di atas dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 11
Kategorisasi Skala Kebahagiaan

Kategori		Frekuensi	Persentase
Rendah	$4 \leq X \leq 12$	0	0
Sedang	$12 < X \leq 20$	83	30,97
Tinggi	$20 < X \leq 28$	185	69,03
Jumlah		268 individu	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas menunjukkan variabel kebahagiaan individu dewasa madya, individu yang berada pada kategori rendah nol (0), untuk individu yang berada pada kategori sedang 83 individu (30,97%) dan pada kategori tinggi 185 individu (69,03%). Dari kategorisasi keseluruhan, kategori individu pada

skala kebahagiaan dewasa madya cenderung bergerak dari sedang ke tinggi maka dapat diartikan bahwa kebahagiaan individu dewasa madya tergolong tinggi.

D. Pembahasan

Hasil analisis korelasional pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kesehatan mental dengan kebahagiaan dewasa madya. Hal ini berarti bahwa individu yang memiliki kesehatan mental yang tinggi maka tingkat kebahagiaan juga tinggi. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara kesehatan mental dengan kebahagiaan pada dewasa madya ($r = 0,302$; $p = 0,000$). Korelasional yang signifikan juga terlihat pada kategorisasi, seperti yang dipaparkan dalam tabel 9 dan tabel 11 menunjukkan pengelompokan subjek pada variabel kesehatan mental berada pada kategori tinggi dan variabel kebahagiaan secara keseluruhan juga subjek berada pada kategori tinggi.

Kebahagiaan hidup merupakan salah satu kebutuhan dasar dari manusia. Manusia akan terlihat bahagia apabila semua tugas-tugas perkembangan kehidupan telah terpenuhi dengan baik bahkan memuaskan. Kebahagiaan tidak terbentuk dengan sendirinya, tetapi diperlukan usaha dan proses terus-menerus untuk mencapainya. Kebahagiaan dapat terbentuk dan tumbuh apabila individu memiliki emosi-emosi positif dalam hidupnya.

Kebahagiaan ibarat barang yang hilang yang akan selalu dicari setiap individu. Kebahagiaan merupakan tujuan hidup banyak orang. Banyak cara yang ditempuh individu individu untuk mendapatkan kebahagiaan. Manusia seringkali beranggapan bahwa dengan kekayaan, pangkat yang tinggi dan kekuasaan mereka

bisa memperoleh kebahagiaan. Memang benar hal tersebut membuat seseorang bahagia, tetapi harta bukanlah kunci dari kebahagiaan.

Salah satu faktor yang menentukan kebahagiaan hidup adalah sehat mental. sehat mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan, dan kemampuan menyesuaikan diri. Sehat mental pulalah yang menentukan apakah individu akan mempunyai kegairahan untuk hidup, atau akan pasif dan tidak bersemangat (Daradjat, 1982: 16).

Menurut Jahoda (dalam Hoolu, 2006: 1) sehat mental itu dapat dipandang sebagai suatu ketahanan karakteristik kepribadian terhadap suatu kekurangan fungsi permanen dari kepribadian dan situasi sosial. Ukuran sehat mental adalah usaha untuk menggambarkan apa yang dilihat ketika normal dan demikian juga mengguraikannya. Individu yang merasakan kebahagiaan akan berkaitan dengan kondisi mental yang dimiliki oleh individu tersebut. Hal ini dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental positif lebih mampu menunjukkan sikap mengenal diri sendiri. Dalam hal ini berkaitan dengan penerimaan terhadap diri sendiri baik dalam menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya. Selain itu, individu yang memiliki kesehatan mental positif memiliki pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik, individu juga mampu mengintegrasikan segala hal yang terdapat pada diri dan lingkungannya. Memiliki otonomi diri yang bagus, memiliki persepsi yang baik terhadap realitas, serta memiliki kemampuan dalam menguasai lingkungan dan berinteraksi dengannya.

Variabel sehat mental memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan hidup sebesar 09,50% (r determinan = 0,095). Hal ini berarti kesehatan mental memberikan kontribusi sebesar 09,50% terhadap kebahagiaan pada dewasa madya dan 90,50% dipengaruhi oleh variabel lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Elfida (2007: 31) menunjukkan bahwa keyakinan religius memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan yang dirasakan seseorang pada orang dewasa yang beragama Islam. Penelitiannya menitik beratkan pada dimensi konsekuensi dan pengalaman religius seseorang yang berkorelasi dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh setiap individu. Dengan demikian, terdapat beberapa faktor yang lain yang turut memberikan sumbangan bagi terciptanya rasa bahagia pada orang dewasa.

Penelitian yang sama terhadap kebahagiaan dilakukan oleh Lestari (2008) menunjukkan bahwa secara bersama-sama konsep diri fisik dan sosial memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan pada individu dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri fisik dan konsep diri sosial memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kebahagiaan. Meskipun demikian, kebahagiaan tidak hanya dipengaruhi oleh konsep diri fisik dan konsep diri sosial saja, tetapi masih banyak faktor lain yang memberi kontribusi. Sejalan dengan pendapat Diener (2005: 10) bahwa afeksifitas positif yang dirasakan seseorang membuat dirinya bahagia juga berhubungan dengan beberapa faktor lain seperti percaya diri, optimis, *self-efficacy*, pemikiran positif terhadap orang lain dan kemampuan bersosialisasi dengan baik.

Selain itu, pengungkapan kebahagiaan dengan menggunakan acuan pengalaman afektifitas pada individu dewasa juga dilakukan Nova (2008). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kebahagiaan yang tergambar dari kuatnya afeksi positif dan lemah afektifitas negatif yang dirasakan seseorang dipengaruhi oleh faktor kepribadian yang sehat di dalam dirinya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara kesehatan mental dengan kebahagiaan pada individu dewasa madya pada warga perumahan beringin indah RW 06 pekanbaru, dengan korelasi 0,308, yang artinya individu yang memiliki kesehatan mental yang tinggi maka individu tersebut memiliki kebahagiaan yang tinggi juga tetapi sebaliknya apabila individu tersebut memiliki kesehatan mental yang rendah maka individu tersebut memiliki kebahagiaan yang rendah juga.

B. Saran

Ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan didalam penelitian ini. Saran-saran tersebut antara lain:

1. Kepada individu dewasa madya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki kesehatan mental yang tinggi dan tingkat kebahagiaan yang tinggi juga. Meskipun demikian, diharapkan subjek tetap mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental yang dimilikinya dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Sang Khaliq dan selalu berbuat kebaikan.

2. Kepada instansi dan pejabat di Lingkungan Perumahan Beringin Indah RW 06 Pekanbaru

Diharapkan instansi berupaya lebih proaktif menyelenggarakan pengajian agama dan acara-acara yang meningkatkan status kesehatan mental seperti wirid, syukuran, dan halal – bihalal. Dengan demikian diharapkan dapat memberi ketenangan jiwa dan batin pada individu, sehingga dapat membawa individu pada kebahagiaan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ternyata kesehatan mental hanya memberikan sumbangan 9,5% terhadap kebahagiaan dewasa madya pada warga Perumahan Beringin Indah RW 06 Pekanbaru dan 90,50% dipengaruhi oleh variabel lain. Oleh karena itu disarankan bagi peneliti selanjutnya yang berminat terhadap tema yang sama dengan penelitian ini supaya mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi kebahagiaan seperti (faktor internal), penolakan sosial, situasi lingkungan dan kritikan dari orang lain (faktor eksternal), serta faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, keadaan pribadi, pengalaman yang tidak menyenangkan, konflik serta lingkungan, kehilangan orang terdekat dan tingkat pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Wafa 'Aliyullah Abu. 2006. *30 Kunci Kebahagiaan*. Bandung: Mizania.
- Al-Qarani, Aid bin Muhammad. 2005. *Be Happy*. Jakarta: Lentera.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penebit Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2003. *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, James. 2004. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Daradjat, Zakiah. 1982. *Kesehatan Mental*, Jakarta : PT Gunung Agung.
- Djamil, Al Hayatul Fajri. 2008. Hubungan Antara Makna Hidup Dengan Kebahagiaan Hidup. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Pekanbaru: Fakultas Psikologi UIN
- Elfida, Diana. 2008. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebahagiaan. Tidak Diterbitkan. Riau: Fakultas Psikologi Uin Suska.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research Jilaid I*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hawari, Dadang. 2004. *Al-qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hurlock, Elizabeth. 2002. *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*, Jakarta; Erlangga.
- Kate Hoolu. 2006. Positive Mental Healt for Encyclopedia of Sociology. Copyright© 2001-2006 by Macmillan Reference USA, an Impirint of the Gale Grup. Dalam: <http://A\Mental%20health%23.htm>.
- Kartono, Krtini. 2000. *Hygiene Mental*. Bandung: CV. Mandar – Maju.

- Korchin, Sheldon.J .1976. *Modern Cinical Psichology: Principles of Intervention In The Clinic And Community*. New York: Basic Book, Ink, Publisher.
- Lestari, Yuliana Intan. 2008. Hubungan Antara Konsep Diri Fisik dan Sosial Dengan Kebahagiaan Hidup. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Pekanbaru: Fakultas Psikologi UIN.
- Lyubomisky, Sonja. 2001. Why are Some People Happier Than Others? The Role Of Cognitive and Motivation Processes in Well-Being. *American Psychologis*, 56, 3, 239-249.
- Lyubomirsky, Sonja. 2005. Journal Review of Reseach Callenges. *Psikologi. Blulltin*. vol. 131, No C.18.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., dan Dimatteo, M.R. 2006. What are The Differences Between Happiness and Self-Esteem? *Social Indicator Research*, 78: 363-404.
- Najati, M. Utsman. 2003. *Psikologi dalam Tinjauan Hadist Nabi*. Cinangka: Mustaqim.
- Niven, David Ph. 2002. *Happy People “100 Rahasia Membuat Hidup Bahagia*. Jakarta: Erlangga.
- Notosoedirdjo dan Latipun. 2005. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.
- Nova, Nelda. 2008. Hubungan Antara Kepribadian Yang Sehat Dengan Kebahagiaan Hidup (Studi Pada Pegawai Badan Administrasi dan Diklat Pegawai Riau). *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Pekanbaru: Fakultas Psikologi UIN Suska.
- Papalia,Diane dkk. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pasha, Dr. Hasan Syamsi. 2006. *Menuju Bahagia*, Jakarta: Qisthi Press.
- Rahmat, Jalaludin. 2004. *Meraih Kebahagiaan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Santrok, W. John. 2002. *Life – Span Development Perkembangan Masa Hidup Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Seligman, Martin. 2005. *Authentic Happines*, Bandung: Mizan.

Sevilla, Concullo dkk. 1993. *Pengantar metode Peneltian*. (Terjemahan). Jakarta: UI-Press.

Sugiyono. 1999. *Ststiska Untuk Penelitian*. Bandaung: Alfabeta.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Uji Coba Penelitian.....	64
Lampiran B Data Uji Coba Penelitian	70
Lampiran C Validitas dan Reliabilitas	73
Lampiran D Skala Penelitian.	78
Lampiran E Data Penelitian	84
Lampiran F Uji Normalitas	95
Lampiran G Uji Linieritas.....	100
Lampiran H Hasil Analisis Korelasi	102
Lampiran I Surat-Surat Penelitian.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keadaan Populasi Warga Perumahan Beringin Indah RW 06 Kel.Sidomulyo Timur Kec.Marpoyan Damai Pekanbaru yang Berusia 40-60 tahun	38
Tabel 2	Jumlah Sampel Penelitian.....	41
Tabel 3	Blue Print Skala Kebahagiaan Hidup Untuk Try Out.....	43
Tabel 4	Blue Print Skala Sehat Mental Untuk Try Out	44
Tabel 5	Blue Print Skala Sehat Mental Hasil Try Out.....	46
Tabel 6	Blue Print Skala Sehat Mental Untuk Riset.....	47
Tabel 7	Rincian dan Jadwal Penelitian	50
Tabel 8	Gambaran Hipotetik Variabel Sehat Mental.....	55
Tabel 9	Kategorisasi Skala Sehat Mental.....	55
Tabel 10	Gambaran Hipotetik variable Kebahagiaan Hidup	56
Tabel 11	Kategorisasi Skala Kebahagiaan Hidup.....	56

LAMPIRAN A

SKALA UJI COBA PENELITIAN

**ANGKET PENELITIAN MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN SUSKA PEKANBARU**

IDENTITAS

Nama/Inisial	:	
Jenis kelamin	:	1. Laki-Laki 2. Perempuan
Usia	:Tahun
Pendidikan	:	1. SD 2. SMP 3. SMA 4. S1
Pekerjaan	:	1. PNS 2. Pegawai Swata 3. Wiraswasta
		4. Dagang 5. Lain-lain (sebutkan)
Status pernikahan	:	1. Menikah 2. Janda 3. Duda 4.
Belum Menikah	:	
Agama	:	1. Islam 2. Kristen 3. Katolik 4. Budha 5.
Hindu	:	6. Kong Hucu

PENGANTAR

Bapak/ibu yang berbahagia, berikut ini kepada Bapak/ibu akan disajikan dua buah skala penelitian. Kedua skala dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi sebagai suatu bagian dari proses penyelesaian tugas akhir pendidikan yang sedang saya tempuh. Saya mengharapkan kesediaan anda untuk mengisi kedua skala tersebut. Masing- masing skala terdiri dari sejumlah pernyataan mengenai keadaan diri Bapak/ibu.

Masing-masing skala memiliki petunjuk mengerjakan yang berbeda. Bacalah petunjuk tersebut sebelum mengerjakannya. Periksa pekerjaan Bapak/ibu agar tidak ada pernyataan yang tidak dijawab.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/ibu, saya mengucapkan terima kasih.

selamat mengerjakan

SKALA 1

Berikut ini akan disajikan sejumlah pernyataan. Bapak/Ibu diminta untuk mengisi apakah pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu, dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom pilihan jawaban dengan alternatif jawaban:

SS : Apabila **Sangat Sesuai** dengan keadaan Bapak/Ibu yang sesungguhnya

- S** : Apabila **Sesuai** dengan keadaan Bapak/Ibu yang sesungguhnya
- AS** : Apabila **Agak Sesuai** dengan keadaan Bapak/Ibu yang sesungguhnya
- TS** : Apabila **Tidak Sesuai** dengan keadaan Bapak/Ibu yang sesungguhnya
- STS** : Apabila **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan Bapak/Ibu yang sesungguhnya

Untuk lebih mudahnya, perhatikan contoh di bawah ini:

No.	Pernyataan	SS	S	AS
TS	STS			

1. Saya selalu berusaha untuk menghindar dalam √
menghadapi masalah

Artinya : “Selalu berusaha untuk menghindar dalam menghadapi masalah”
adalah **Sesuai** dengan keadaan diri Bapak/Ibu

N o.	Pernyataan	SS	S	AS	TS	STS
1.	Saya menyadari setiap kelebihan yang ada pada diri saya					
2.	Saya akan bersikap santai saja ketika orang yang saya sayangi tidak mempedulikan saya					
3.	Saya mudah dipengaruhi oleh orang yang mempunyai otoritas yang lebih kuat					
4.	Saya bisa menerima keberadaan orang lain apa adanya					
5.	Saya tetap bersemangat dalam mengerjakan setiap tugas tanpa harus mengandalkan orang lain					
6.	Rencana yang saya susun menjadi pedoman saya dalam menjalankan kehidupan					
7.	Sulit bagi saya menerima kenyataan bahwa saya tidak bisa mewujudkan impian-impian saya					
8.	Saya akan diam saja ketika saya melihat orang dalam kesulitan					
9.	Saya merasa tidak nyaman bila berada di tempat yang baru					

10	Saya tidak mengetahui bakat apa yang saya miliki					
11	Saya suka bermalas-malasan dalam menjalani hidup					
12	Saya suka mengembangkan kreatifitas yang saya miliki					
13	Saya tidak tahu kemana arah tujuan hidup saya kelak					
14	Saya bahagia dengan kehidupan yang saya jalani					
15	Saya tidak pernah mau peduli apa yang terjadi pada tetangga atau saudara saya					
16	Saya senang ikut serta dalam setiap kegiatan dalam masyarakat					
17	Orang-orang yang berhubungan dengan saya merepotkan saja					
18	Saya menyalurkan bakat seseuai dengan kemampuan					
19	Saya merasa hubungan saya dengan orang lain terasa sangat menyenangkan					
20	Saya tidak tahu apa yang sebenarnya yang saya inginkan dalam hidup ini					
21	Saya terus belajar dan menambah wawasan ilmu pengetahuan saya					
22	Saya tahu pasti apa yang menjadi impian saya saat ini					
23	Saya tidak mampu mengaplikasikan ilmu yang saya punyai dalam kehidupan sehari-hari					
24	Saya melaksanakan setiap tugas yang dibebankan kepada saya tanpa bantuan orang lain					
25	Saya berusaha menyelesaikan masalah dengan sebaik mungkin tanpa harus meminta bantuan dari orang lain					
26	Saya sulit mengakui kegaglan yang saya alami.					
27	Saya tidak terganggu ketika orang-orang tidak menyadari kehadiran saya					
28	Saya suka menolong orang yang dalam kesulitan					
29	Saya merasa interaksi saya dengan orang lain terasa tidak menyenangkan					
30	Saya mampu beradaptasi dengan					

.	lingkungan baru					
31	Saya suka membeli barang yang saya inginkan meskipun barang itu tidak saya perlukan					
32	Saya tahu apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi kekurangan saya					
33	Saya tidak bisa memanfaatkan kemampuan yang saya miliki dalam bekerja					
34	Kehidupan yang saya alami mengarah pada satu tujuan tertentu					
35	Saya selalu menempuh jalan pintas untuk meraih kesuksesan					
36	Tidak jelas nilai-nilai yang membimbing kehidupan saya					
37	Saya sulit memahami diri saya					
38	Saya membuat keputusan tanpa dipengaruhi oleh orang lain					
39	Saya keberatan melaksanakan setiap tugas yang diberikan kepada saya					
40	Saya lebih suka mengikuti apa yang dikatakan orang lain					
41	Saya dapat menerima kegagalan yang saya alami					
42	Saya merasa senang menjalin hubungan dengan orang lain					
43	Setiap kegiatan yang saya lakukan diluar rumah, selalu saya lakukan sendiri tanpa meminta orang lain menemaninya.					
44	Saya tidak mau peduli dengan setiap kegiatan dalam masyarakat					
45	Lebih suka saya menghindari kebersamaan dengan orang lain					
46	Saya menyadari setiap potensi yang ada pada diri sendiri					
47	Saya malas membaca buku-buku untuk menambah wawasan saya					
48	Saya selalu memaksakan diri untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan yang saya miliki					
49	Saya bekerja keras untuk meraih kesuksesan dalam hidup.					
50	Kehidupan saya berjalan tanpa arah yang					

	pasti					
51	Saya senang meminta bantuan dari orang lain setiap menyelesaikan semua pekerjaan saya					
52	Saya malas mengerjakan tugas-tugas apabila tidak ada yang menolong					
53	Saya sanggup menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar					
54	Betapa malunya bila orang lain mengetahui kekurangan saya					
55	Saya merasa tidak diakui sebagai anggota keluarga ketika pendapat saya ditolak					
56	Saya mengetahui setiap kekurangan yang saya miliki					
57	Saya mampu bekerja sesuai dengan kemampuan tubuh yang saya miliki sekarang					
58	Saya menjalani hidup sesuai dengan rencana-rencana yang telah dibuat untuk pencapaian tujuan					
59	Saya tidak memiliki tujuan dalam menjalani hidup ini					
60	Saya merasakan turut berduka cita ketika mendengar ada keluarga atau tetangga saya yang tertimpa kemalangan					

SKALA 2-A

Untuk setiap pernyataan di bawah ini, lingkari jawaban pada angka skala paling menggambarkan diri Bapak/ibu.

1. Secara umum saya menganggap diri saya:

1	2	3	4	5	6	7
Bukan orang yang berbahagia				Orang yang sangat berbahagia		

2. Dibandingkan dengan sebagian besar teman sebaya, saya menganggap diri saya:

1	2	3	4	5	6	7
Kurang berbahagia				Sangat berbahagia		

3. Sebagian besar orang sangat berbahagia. Mereka menikmati hidup apapun yang terjadi. Mereka mendapatkan hampir segalanya. Seberapa mirip karakteristik ini menggambarkan diri saya?

1	2	3	4	5	6	7
Tidak mirip sama sekali				Sangat mirip		

4. Sebagian besar orang merasa tidak begitu berbahagia. Walaupun tidak tertekan, mereka tidak pernah sebahagia yang seharusnya. Seberapa jauh anda mirip dengan penggambaran ini?

1	2	3	4	5	6	7
Sangat mirip				Tidak mirip sama sekali		

LAMPIRAN B
DATA UJI COBA PENELITIAN

TABULASI DATA TRY OUT SKALA SEHAT MENTAL

N o m o r S u b j e k	NOMOR ITEM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

27	4	3	4	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	3	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

TABULASI DATA TRY OUT KEBAHAGIAN HIDUP

No Subjek	No. Aitem			
	1	2	3	4
1	5	6	6	7
2	6	5	5	5
3	7	7	5	7
4	7	7	7	7
5	7	7	5	7
6	6	5	6	6
7	7	7	6	7
8	7	6	5	6
9	3	4	3	3
10	3	4	3	3
11	4	5	7	7
12	2	5	7	3
13	7	7	7	7
14	6	6	6	6
15	7	7	7	7
16	7	7	7	7
17	7	7	6	6
18	7	4	5	7
19	7	7	7	7
20	7	7	7	5
21	7	6	6	6
22	7	7	7	7
23	7	7	3	7
24	7	7	6	7
25	6	7	7	6

26	5	6	6	7
27	6	6	5	3
28	6	7	7	6
29	4	5	6	7
30	5	6	5	4
31	4	4	3	6
32	7	7	7	2
33	6	6	6	3
34	7	7	7	7
35	6	6	5	5
36	5	4	2	5
37	7	7	7	7
38	4	4	5	5
39	7	7	4	7
40	5	5	5	5
41	4	5	5	3
42	6	7	5	7
43	7	7	7	7
44	7	7	5	7
45	6	6	5	4
46	3	4	4	6
47	3	5	4	4
48	5	6	6	4
49	6	6	5	7
50	5	5	5	5

LAMPIRAN C
UJI VALIDITAS DAN
RELIABILITAS

VALIDITAS SKALA KESEHATAN MENTAL

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
VAR00001	233.6000	321.2245	-.1113	.8907
VAR00002	234.8400	323.0759	-.1337	.8943
VAR00003	233.5000	305.9286	.3642	.8849
VAR00004	233.1600	314.1780	.1928	.8867
VAR00005	233.2400	300.3494	.5923	.8820
VAR00006	233.4000	303.9184	.4930	.8834
VAR00007	233.8600	311.1841	.1958	.8872
VAR00008	233.2000	311.8367	.2288	.8865
VAR00009	233.9000	302.1735	.4194	.8841
VAR00010	233.6000	297.7959	.5900	.8816
VAR00011	233.1200	306.3527	.5627	.8834
VAR00012	233.5600	301.1494	.5544	.8824
VAR00013	233.5200	305.7649	.4546	.8840
VAR00014	233.3000	300.6633	.5781	.8822
VAR00015	233.3400	303.8208	.5522	.8829
VAR00016	233.2400	312.6351	.2479	.8863
VAR00017	233.3600	312.1943	.3228	.8857
VAR00018	233.4600	309.7229	.3404	.8853
VAR00019	233.2800	309.5935	.3405	.8853
VAR00020	233.5000	301.2347	.4554	.8835
VAR00021	233.2400	307.6963	.3634	.8850
VAR00022	233.4400	304.2514	.4631	.8837
VAR00023	233.8600	310.3269	.2354	.8866
VAR00024	234.2800	316.2873	.0298	.8902
VAR00025	234.0400	311.6718	.1559	.8882
VAR00026	233.7800	309.7669	.3225	.8855
VAR00027	234.0200	306.7955	.3099	.8857
VAR00028	233.2200	316.6649	.0779	.8877
VAR00029	233.6600	310.3106	.2466	.8864
VAR00030	233.4200	309.1873	.3484	.8852
VAR00031	233.5400	311.2739	.2176	.8868
VAR00032	233.5000	305.9286	.3642	.8849
VAR00033	233.5800	305.7588	.4489	.8840
VAR00034	233.7600	308.7167	.2635	.8863
VAR00035	233.2600	304.2371	.4226	.8841
VAR00036	233.4400	304.2514	.4631	.8837
VAR00037	233.2400	307.6963	.3634	.8850
VAR00038	233.7200	301.1445	.4759	.8833
VAR00039	233.5200	305.7649	.4546	.8840
VAR00040	233.4600	309.7229	.3404	.8853
VAR00041	233.6000	305.1429	.5483	.8832

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
VAR00042	233.3200	309.8955	.3224	.8855
VAR00043	234.4400	316.7004	.0233	.8900
VAR00044	233.3200	305.5690	.4585	.8839
VAR00045	233.4000	315.4694	.1457	.8871
VAR00046	233.5600	310.6596	.3100	.8856
VAR00047	233.4600	302.6616	.5631	.8826
VAR00048	233.2800	313.7567	.1641	.8872
VAR00049	233.2400	312.6351	.2121	.8867
VAR00050	233.5200	305.7649	.4546	.8840
VAR00051	233.7200	314.6547	.1295	.8876
VAR00052	233.4600	311.0698	.2994	.8858
VAR00053	233.4000	302.0816	.6509	.8820
VAR00054	234.1400	315.1841	.0721	.8890
VAR00055	233.4600	308.9473	.3724	.8850
VAR00056	233.5600	310.9861	.3299	.8855
VAR00057	233.5600	313.3943	.2189	.8865
VAR00058	233.8200	307.1710	.3128	.8856
VAR00059	233.2200	307.6445	.3389	.8852
VAR00060	233.0600	306.7514	.4225	.8843

Reliability Coefficients

N of Cases = 50.0
N of Items = 60

Alpha = .8872

REABILITAS SKALA KESEHATAN MENTAL

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
VAR00003	153.5000	210.7041	.3948	.9064
VAR00005	153.2400	207.3698	.5733	.9038
VAR00006	153.4000	210.5714	.4628	.9054
VAR00009	153.9000	207.8061	.4383	.9060
VAR00010	153.6000	204.9796	.5824	.9035
VAR00011	153.1200	211.2914	.6007	.9044
VAR00012	153.5600	207.9657	.5382	.9043
VAR00013	153.5200	211.3976	.4554	.9055
VAR00014	153.3000	207.1122	.5807	.9037
VAR00015	153.3400	209.0453	.5893	.9039
VAR00017	153.3600	217.0922	.3042	.9073
VAR00018	153.4600	214.8249	.3350	.9070
VAR00019	153.2800	214.3690	.3521	.9068
VAR00020	153.5000	208.0102	.4409	.9059
VAR00021	153.2400	212.5127	.3849	.9064
VAR00022	153.4400	210.2106	.4603	.9054
VAR00026	153.7800	214.8282	.3186	.9072
VAR00027	154.0200	214.2649	.2376	.9091
VAR00030	153.4200	214.6976	.3277	.9071
VAR00032	153.5000	210.7041	.3948	.9064
VAR00033	153.5800	211.4322	.4478	.9056
VAR00035	153.2600	209.5433	.4446	.9057
VAR00036	153.4400	210.2106	.4603	.9054
VAR00037	153.2400	212.5127	.3849	.9064
VAR00038	153.7200	208.0424	.4575	.9055
VAR00039	153.5200	211.3976	.4554	.9055
VAR00040	153.4600	214.8249	.3350	.9070
VAR00041	153.6000	210.7755	.5559	.9045
VAR00042	153.3200	215.1608	.3076	.9073
VAR00044	153.3200	210.8751	.4757	.9053
VAR00046	153.5600	215.9657	.2863	.9075
VAR00047	153.4600	208.2127	.5920	.9038
VAR00050	153.5200	211.3976	.4554	.9055
VAR00053	153.4000	208.5714	.6415	.9034
VAR00055	153.4600	213.6004	.3959	.9063
VAR00056	153.5600	216.0065	.3174	.9071
VAR00058	153.8200	212.9261	.2983	.9080
VAR00059	153.2200	212.4200	.3605	.9068
VAR00060	153.0600	212.3841	.4157	.9060

Reliability Coefficients

N of Cases = 50.0

N of Items = 39

Alpha = .9081

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala kebahagiaan Hidup

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
VAR00001	17.0800	8.9731	.7295	.6415
VAR00002	16.8800	10.5159	.7680	.6522
VAR00003	17.3400	11.5759	.4446	.7920
VAR00004	17.2800	10.4506	.4626	.7969

Reliability Coefficients

N of Cases = 50.0

N of Items = 4

Alpha = .7788

LAMPIRAN D

SKALA PENELITIAN

**ANGKET PENELITIAN MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN SUSKA PEKANBARU**

IDENTITAS

Nama/Inisial :
Jenis kelamin : 1. Laki-Laki 2. Perempuan
Usia :Tahun
Pendidikan : 1. SD 2. SMP 3. SMA 4. S1
5. S2/S3
Pekerjaan : 1. PNS 2. Pegawai Swata 3. Wiraswasta
4. Dagang
5. Lain-lain (sebutkan)
Status pernikahan : 1. Menikah 2. Janda 3. Duda 4.
Belum Menikah
Agama : 1. Islam 2. Kristen 3. Katolik 4. Budha
5. Hindu
6. Kong Hucu

PENGANTAR

Bapak/ibu yang berbahagia, berikut ini kepada Bapak/ibu akan disajikan dua buah skala penelitian. Kedua skala dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi sebagai suatu bagian dari proses penyelesaian tugas akhir pendidikan yang sedang saya tempuh. Saya mengharapkan kesediaan anda untuk mengisi kedua skala tersebut. Masing- masing skala terdiri dari sejumlah pernyataan mengenai keadaan diri Bapak/ibu.

Masing-masing skala memiliki petunjuk mengerjakan yang berbeda. Bacalah petunjuk tersebut sebelum mengerjakannya. Periksa pekerjaan Bapak/ibu agar tidak ada pernyataan yang tidak dijawab.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/ibu, saya mengucapkan terima kasih.

selamat mengerjakan

SKALA 1

Berikut ini akan disajikan sejumlah pernyataan. Bapak/Ibu diminta untuk mengisi apakah pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu, dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom pilihan jawaban dengan alternatif jawaban:

SS : Apabila **Sangat Sesuai** dengan keadaan Bapak/Ibu yang sesungguhnya

S : Apabila **Sesuai** dengan keadaan Bapak/Ibu yang sesungguhnya

AS : Apabila **Agak Sesuai** dengan keadaan Bapak/Ibu yang sesungguhnya

TS : Apabila **Tidak Sesuai** dengan keadaan Bapak/Ibu yang sesungguhnya

STS : Apabila **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan Bapak/Ibu yang sesungguhnya

Untuk lebih mudahnya, perhatikan contoh di bawah ini:

No.	Pernyataan	SS	S	AS
TS	STS			
2.	Saya selalu berusaha untuk menghindar dalam menghadapi masalah		✓	

Artinya : “Selalu berusaha untuk menghindar dalam menghadapi masalah”
adalah **Sesuai** dengan keadaan diri Bapak/Ibu

No.	Pernyataan	SS	S	AS	TS	STS
1.	Saya mudah dipengaruhi oleh orang yang mempunyai otoritas yang lebih kuat					
2.	Saya tetap bersemangat dalam mengerjakan setiap tugas tanpa harus mengandalkan orang lain					
3.	Rencana yang saya susun menjadi pedoman saya dalam menjalankan kehidupan					
4.	Saya merasa tidak nyaman bila berada di tempat yang baru					
5.	Saya tidak mengetahui bakat apa yang saya miliki					
6.	Saya suka bermalas-malasan dalam menjalani hidup					
7.	Saya suka mengembangkan kreatifitas yang saya miliki					

8.	Saya tidak tahu kemana arah tujuan hidup saya kelak					
9.	Saya bahagia dengan kehidupan yang saya jalani					
10.	Saya tidak pernah mau peduli apa terjadi pada tetangga atau saudara saya.					
11.	Orang-orang yang berhubungan dengan saya merepotkan saja					
12.	Saya menyalurkan bakat seseuai dengan kemampuan					
13.	Saya merasa hubungan saya dengan orang lain terasa sangat menyenangkan					
14.	Saya tidak tahu apa yang sebenarnya yang saya inginkan dalam hidup ini					
15.	Saya terus belajar dan menambah wawasan ilmu pengetahuan saya					
16.	Saya tahu pasti apa yang menjadi impian saya saat ini					
17.	Saya sulit mengakui kegagalan yang saya alami.					
18.	Saya tidak terganggu ketika orang-orang tidak menyadari kehadiran saya					
19.	Saya mampu beradaptasi dengan lingkungan baru					
20.	Saya tahu apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi kekurangan saya					
21.	Saya tidak bisa memanfaatkan kemampuan yang saya miliki dalam bekerja					
22.	Saya selalu menempuh jalan pintas untuk meraih kesuksesan					
23.	Tidak jelas nilai-nilai yang membimbing kehidupan saya					
24.	Saya sulit memahami diri saya					
25.	Saya membuat keputusan tanpa dipengaruhi oleh orang lain					
26.	Saya keberatan melaksanakan setiap tugas yang diberikan kepada saya					
27.	Saya lebih suka mengikuti apa yang dikatakan orang lain					
28.	Saya dapat menerima kegagalan yang saya alami					
29.	Saya merasa senang menjalin hubungan dengan orang lain					
30.	Saya tidak mau peduli dengan setiap kegiatan dalam masyarakat					
31.	Saya menyadari setiap potensi yang ada pada diri sendiri					

32.	Saya malas membaca buku-buku untuk menambah wawasan saya					
33.	Kehidupan saya berjalan tanpa arah yang pasti					
34.	Saya sanggup menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar					
35.	Saya merasa tidak diakui sebagai anggota keluarga ketika pendapat saya ditolak					
36.	Saya mengetahui setiap kekurangan yang saya miliki					
37.	Saya menjalani hidup sesuai dengan rencana-rencana yang telah dibuat untuk pencapaian tujuan					
38.	Saya tidak memiliki tujuan dalam menjalani hidup ini					
39.	Saya merasakan turut berduka cita ketika mendengar ada keluarga atau tetangga saya yang tertimpa kemalangan					

SKALA 2-A

Untuk setiap pernyataan di bawah ini, lingkari jawaban pada angka skala paling menggambarkan diri Bapak/ibu.

5. Secara umum saya menganggap diri saya:

1	2	3	4	5	6	7
Bukan orang yang berbahagia				Orang yang sangat berbahagia		

6. Dibandingkan dengan sebagian besar teman sebaya, saya menganggap diri saya:

1	2	3	4	5	6	7
Kurang berbahagia				Sangat berbahagia		

7. Sebagian besar orang sangat berbahagia. Mereka menikmati hidup apapun yang terjadi. Mereka mendapatkan hampir segalanya. Seberapa mirip karakteristik ini menggambarkan diri saya?

1	2	3	4	5	6	7
Tidak mirip sama sekali				Sangat mirip		

8. Sebagian besar orang merasa tidak begitu berbahagia. Walaupun tidak tertekan, mereka tidak pernah sebahagia yang seharusnya. Seberapa jauh anda mirip dengan penggambaran ini?

1	2	3	4	5	6	7
Sangat mirip				Tidak mirip sama sekali		

LAMPIRAN E

DATA PENELITIAN

Tabulasi Data Penelitian Skala Kesehatan Mental

Nom or Subje k	Nomor Aitem																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
1	4	4	4	4	2	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	
2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4
4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	4	5	5	4	4	3	4	2	3	5	5	5	3	5	5	4	4	5	3	5	5	4	5	4	3	1	5		
5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
6	1	5	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	
7	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	
8	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	
9	3	5	5	4	4	3	4	4	5	4	3	5	5	5	4	3	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	2	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
11	4	4	4	3	4	4	3	5	5	4	4	4	5	5	5	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	5	
12	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	5	
13	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	
14	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
15	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	5	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	5	
16	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
17	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
18	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	
19	2	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	2	3	4	3	3	5	5	4	2	4	3	4	4	5	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4
20	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	3	4	5	4	4	1	5	2	4	4	4	4	4	5	4	5	2	4	5	5	4	
21	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	1	5	4	4	4	5	4	4	4	5	2	4	5	5	5		
22	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4		
23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5		
24	3	5	2	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	2	2	5	5	5	4	5	2	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	3	5	5	
25	2	4	4	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	3	5	4	3	5	5		
26	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	1	5	4	4	5	5	
27	3	4	4	3	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
28	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5
29	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	4	3	5	3	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	
30	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4
31	3	4	5	3	4	4	5	4	5	3	4	5	5	2	5	4	2	4	5	5	3	2	2	3	4	3	1	5	5	3	4	5	5	4	5	4	4	5	5		
32	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	
33	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	4	3	3	5	5	2	2	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
34	4	1	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
35	4	5	4	3	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	2	4	4	5	4	5	5	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5
36	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5		
37	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5		
38	4	4	4	4	4																																				

67	4	5	4	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	
68	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	2	4	4	4	2	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	
69	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	1	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	1	5	2	5	5	4	5	5	4	5
70	4	4	5	3	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	
71	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
72	2	5	4	3	4	4	4	5	5	4	4	3	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	5	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	5
73	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	
74	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	
75	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	
76	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	
77	3	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	4	3		
78	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	
79	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	3	5	4	4	3	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	
80	4	5	4	3	4	4	3	5	4	5	4	4	4	3	4	5	2	2	4	4	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	5	5	
81	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	3	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	
82	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	
83	5	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	
84	5	5	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	3	4	3	4	5	5	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	
85	5	4	4	3	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	5	5	5	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	
86	2	4	4	3	4	5	5	4	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	
87	5	5	3	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	
88	5	4	4	4	3	3	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	5	4	4	4	5	4	5	5	5	
89	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
90	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	
91	5	5	4	4	3	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	2	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	3	2	4	4	4	4	4	5	
92	2	5	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
93	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	2	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	5	5	
94	5	4	5	5	2	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5
95	1	4	3	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	5	5	4	4	5	
96	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	
97	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	4	5	5
98	4	5	5	2	4	4	5	4	4	4	4	5	5	1	5	5	2	2	5	5	2	5	2	2	5	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5
99	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	
100	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	
101	4	3	4	3	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	3	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5
102	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5
103	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	
104	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	5	3	3	5	4	4	3	3	4	5	
105	5	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	2	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	
106	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	4	5	5	4	3	3	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	5	4	5	5	
107	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	3	5	4	4	5	5	
108	3	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	2	1	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	
109	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	
110	4	5	4	4	2	4	3	4	5	4	4	4	5	4	5	3	2	5	5	3	4	5	4	2	1	4	2	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5
111	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
112	4	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	4	3	5	4	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	2	5	1	5	
113	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	5	3	5	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5		
114	5	4	5	3	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	
115	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	
116	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	2	4	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	3	5	4	5	5	
117	5	5	4	4	4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
118	5	4	5	3	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	5	4	5	3	4																				

138	5	4	3	2	4	5	4	4	4	5	1	4	3	5	4	3	4	3	1	4	4	5	5	5	5	5	4	3	1	5	1	5	5	1	5	4	3	5	5		
139	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	5	5	5	5	4	5	4	5	3	4	5	4	4	4	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4	5	1	1	3		
140	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5		
141	5	3	3	3	5	3	3	3	4	5	2	3	1	1	1	4	2	1	4	2	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	3			
142	4	3	4	3	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5			
143	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	2	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4			
144	2	5	5	4	4	4	5	3	5	3	4	5	4	3	5	5	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	3	3	4	5	5		
145	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	5	4	1	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	1	4	4	5	3		
146	1	5	4	4	4	5	4	4	2	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	2	2	5	4	4	5	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5		
147	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	5	5			
148	3	4	5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	5	4	3	3	4	3	4	4	3	4	5	5		
149	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	5	5	5	4	5	5	3	5	4	4	5	5			
150	5	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4		
151	5	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5		
152	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	5	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3		
153	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
154	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	1	5	4	3	5	5	5			
155	1	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5		
156	4	5	4	5	1	4	4	1	4	4	4	4	1	5	3	4	3	2	4	4	2	1	4	4	5	5	4	5	4	4	5	3	4	5	3	4	5	2	5		
157	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	3	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	3	5	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	5	5			
158	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4		
159	3	5	3	4	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4		
160	3	5	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	2	3	4	5	5	4	4	3	4	4	4	5	4	2	5	5	4	4	4	5	5	5		
161	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5		
162	2	4	5	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5		
163	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	2	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5			
164	5	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	3	3	3	4	5	5	5	5	4	3	5	4	5	3	5	4	4	5	5	2	3	5	3	5	5			
165	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
166	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5		
167	2	4	3	4	3	4	5	4	4	4	5	3	5	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5		
168	4	5	5	3	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	3	5	5	3	4	4	3	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	4	4	4		
169	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4		
170	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	3	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	3	5	5	3	4	4	5	3	2	4	3	3	3	4	5	6	5	5		
171	5	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	3	5	4	5	5	3	2	5	4	4	5	5	4	5	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	5		
172	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	5	5	5	4	2	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5		
173	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5		
174	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5		
175	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	1	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	5	1	4	4	4	5		
176	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	5	5	1	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5		
177	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4
178	5	4	3	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5	5	4	3	5	5		
179	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4		
180	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	2	4	5	4	3	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	5		
181	2	4	5	2	4	5	3	5	5	5	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5		
182	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
183	4	1	1	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	2	4	5	4	5	5	5	5	5	2	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5		
184	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	3	3	3	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3	5	4	5	5	1	2	5	1	5		
185	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4		
186	4	4	4	4	5	3	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	1	4	3	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	4	5	5			
187	4	5	4	3	4	2	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4		
188	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	5	3	5	4																									

209	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	5			
210	3	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5			
211	4	5	4	3	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	3	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	4	4	5	5			
212	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	5	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	5	5			
213	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	4	1	4	5	4	5	4	5	4	4			
214	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5				
215	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4				
216	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
217	5	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4		
218	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	3	2	4	3	5	
219	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	5	5	3	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5		
220	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5			
221	2	4	4	4	3	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	5	4		
222	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
223	5	5	4	3	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	
224	3	4	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
225	2	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	3	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	
226	2	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5		
227	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5		
228	1	3	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5		
229	5	5	5	3	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	3	2	5	4	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5		
230	2	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5		
231	4	4	5	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	4	3	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	
232	5	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	
233	1	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	3	3	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
234	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5		
235	4	3	4	4	5	5	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	5	5	4	4	4	
236	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	
237	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
238	1	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	5	
239	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	
240	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	
241	5	5	5	5	4	4	4	3	3	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
242	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4		
243	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
244	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	
245	4	5	4	4	4	4	3	2	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	3	2	4	4	4	4	4	1	4	4	5	4	4	4	5	
246	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5		
247	4	4	3	2	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	
248	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	
249	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	
250	5	4	4	5	2	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
251	5	4	5	3	2	3	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	5	5	5	
252	3	3	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	3	5	4	3	4	4	4	3	5	3	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	
253	2	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4		
254	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	
255	1	5	2	3	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	5	
256	4	5	5	2	5	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	2	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4
257	4	2	5	3	5	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	
258	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	5	5	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	
259	5	4	4	4	3	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	2	4	4	3	4	5	3	3	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	
260	3	4	5	2	2	4	4	4	4	5	3	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
261	5	3	5	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5																								

TABULASI DATA PENELITIAN SKALA KEBAHAGIAAN HIDUP

Nomor Subjek	No. Aitem			
	1	2	3	4
1	6	6	6	6
2	6	6	6	6
3	6	6	5	7
4	7	7	5	7
5	5	5	3	3
6	5	5	3	1
7	7	7	7	7
8	6	6	6	7
9	7	5	5	5
10	6	6	5	5
11	6	5	5	6
12	4	5	4	4
13	6	7	6	5
14	7	6	6	6
15	5	6	5	5
16	6	5	6	7
17	7	6	7	7
18	6	7	5	6
19	5	6	5	6
20	7	5	6	6
21	7	6	6	6
22	6	6	6	6
23	7	7	7	7
24	4	4	4	7
25	5	4	4	7
26	7	6	6	4
27	4	5	4	5
28	7	7	7	7
29	6	6	6	6
30	6	5	5	6
31	6	5	6	5
32	5	6	6	6
33	6	6	5	6
34	5	4	3	4
35	6	7	6	7
36	6	6	6	6
37	7	7	5	3
38	7	7	7	7
39	7	7	6	7
40	5	4	5	6
41	7	7	7	7
42	7	7	7	7

43	5	4	6	6
44	5	6	5	5
45	7	7	1	7
46	6	5	5	6
47	6	6	6	7
48	5	5	6	6
49	5	4	3	4
50	5	6	4	3
51	6	6	5	5
52	6	6	5	6
53	7	7	6	3
54	6	6	5	6
55	5	6	6	6
56	6	7	3	5
57	1	7	6	7
58	5	6	5	6
59	7	7	6	7
60	5	6	5	6
61	6	5	4	5
62	7	7	6	6
63	7	6	6	6
64	6	5	6	4
65	7	7	6	3
66	6	5	5	5
67	5	6	5	7
68	6	7	5	3
69	6	7	5	2
70	7	7	6	6
71	7	7	7	7
72	6	5	4	4
73	7	7	7	7
74	7	6	6	5
75	7	6	6	5
76	5	5	4	5
77	5	4	3	4
78	6	6	4	7
79	7	7	7	7
80	5	4	3	6
81	5	5	4	3
82	5	7	6	4
83	4	3	4	5
84	4	4	5	3
85	6	4	4	5
86	6	7	6	6
87	6	7	7	7
88	6	6	6	6

89	6	7	7	6
90	7	6	7	7
91	7	7	7	7
92	6	6	6	6
93	6	6	5	3
94	5	6	6	7
95	7	7	7	7
96	7	7	6	7
97	7	7	3	7
98	6	7	1	6
99	6	7	7	7
100	7	7	7	7
101	5	6	7	4
102	7	7	6	7
103	7	7	7	2
104	6	6	6	3
105	6	5	7	7
106	7	7	7	7
107	7	6	7	7
108	6	5	4	7
109	6	6	6	6
110	5	6	6	5
111	7	7	7	7
112	7	7	6	6
113	7	7	7	7
114	6	7	6	5
115	6	5	5	5
116	7	7	1	7
117	5	6	6	7
118	6	7	6	5
119	7	7	6	5
120	5	4	5	5
121	7	7	6	7
122	6	6	6	6
123	6	6	6	5
124	6	6	6	6
125	6	6	5	4
126	6	6	5	7
127	6	7	5	6
128	7	7	7	7
129	7	4	5	7
130	6	7	6	6
131	5	4	2	7
132	6	6	5	5
133	6	5	5	6
134	4	4	5	4

135	5	5	5	5
136	5	5	4	3
137	4	5	3	4
138	5	6	6	2
139	4	5	7	1
140	7	7	7	7
141	2	5	7	3
142	5	5	5	3
143	5	6	5	4
144	6	5	4	5
145	7	6	5	6
146	4	5	6	7
147	7	6	5	6
148	4	4	3	6
149	6	6	6	5
150	7	7	6	6
151	6	5	6	6
152	5	4	5	3
153	5	5	4	3
154	7	7	1	7
155	7	7	7	7
156	4	4	5	5
157	7	6	7	7
158	6	5	5	6
159	5	6	5	5
160	4	5	5	3
161	7	7	4	7
162	5	5	5	5
163	6	5	3	6
164	6	7	7	7
165	5	6	6	4
166	7	7	6	7
167	5	4	4	3
168	7	6	4	6
169	7	5	4	5
170	6	4	5	5
171	6	4	5	7
172	5	5	5	5
173	5	6	6	5
174	6	5	5	5
175	7	6	5	6
176	6	7	4	4
177	5	6	4	5
178	5	5	7	5
179	7	7	7	4
180	7	7	7	5

181	7	7	5	4
182	7	7	6	6
183	7	7	7	7
184	5	5	5	5
185	5	6	6	3
186	7	6	6	6
187	6	6	6	6
188	7	7	1	7
189	4	4	3	6
190	5	5	5	5
191	7	5	6	5
192	5	5	5	5
193	5	5	5	5
194	5	5	5	5
195	7	7	6	6
196	5	3	3	5
197	7	6	5	6
198	5	5	3	4
199	6	6	6	6
200	6	6	5	5
201	6	5	4	7
202	6	6	6	6
203	5	5	5	4
204	6	6	5	7
205	6	6	5	7
206	5	5	4	5
207	5	6	6	6
208	6	5	6	7
209	5	5	5	5
210	7	6	7	6
211	6	5	6	6
212	5	4	5	6
213	6	7	7	7
214	6	6	5	7
215	5	6	5	5
216	5	5	5	5
217	5	6	6	7
218	5	4	4	4
219	6	6	6	6
220	6	7	7	7
221	6	5	4	5
222	6	4	5	7
223	4	5	3	3
224	5	5	7	6
225	6	5	4	5
226	6	5	6	6

227	7	6	5	4
228	6	5	5	5
229	6	6	6	6
230	6	6	6	6
231	6	7	6	6
232	6	6	5	5
233	7	5	6	6
234	7	7	6	7
235	5	6	6	5
236	5	5	5	5
237	6	6	6	6
238	7	6	5	7
239	6	7	5	6
240	7	7	6	7
241	5	6	4	4
242	5	4	3	5
243	6	6	6	6
244	5	5	5	5
245	5	6	6	4
246	6	6	6	7
247	7	6	6	4
248	5	6	7	5
249	5	5	5	5
250	4	6	2	3
251	5	7	5	7
252	7	6	7	7
253	7	7	6	6
254	7	2	6	4
255	5	7	6	7
256	4	4	4	4
257	6	6	6	6
258	7	7	5	5
259	7	5	6	5
260	5	5	5	5
261	6	6	6	6
262	6	4	4	6
263	5	6	7	5
264	6	5	5	6
265	7	5	5	5
266	6	7	6	6
267	7	7	7	6
268	4	5	4	6

LAMPIRAN F

UJI NORMALITAS

Uji Normalitas

Statistics

		Kesehatan Mental	Kebahagiaan Hidup
N	Valid	268	268
	Missing	0	0
Mean		160.0970	22.5149
Std. Error of Mean		.63911	.19946
Median		159.2759 ^a	22.7377 ^a
Mode		156.00 ^b	24.00
Std. Deviation		10.46261	3.26538
Variance		109.46621	10.66270
Skewness		.213	-.266
Std. Error of Skewness		.149	.149
Kurtosis		.530	-.471
Std. Error of Kurtosis		.297	.297
Range		67.00	14.00
Minimum		124.00	14.00
Maximum		191.00	28.00
Sum		42906.00	6034.00
Percentiles	10	147.8600 ^c	17.7684 ^c
	20	151.6600	19.7366
	25	153.1429	20.3265
	30	155.0333	20.8735
	40	157.2455	21.8464
	50	159.2759	22.7377
	60	161.7250	23.5222
	70	164.5412	24.3048
	75	165.9500	24.7302
	80	168.4143	25.3500
	90	173.8857	27.0872

a. Calculated from grouped data.

b. Multiple modes exist. The smallest value is shown

c. Percentiles are calculated from grouped data.

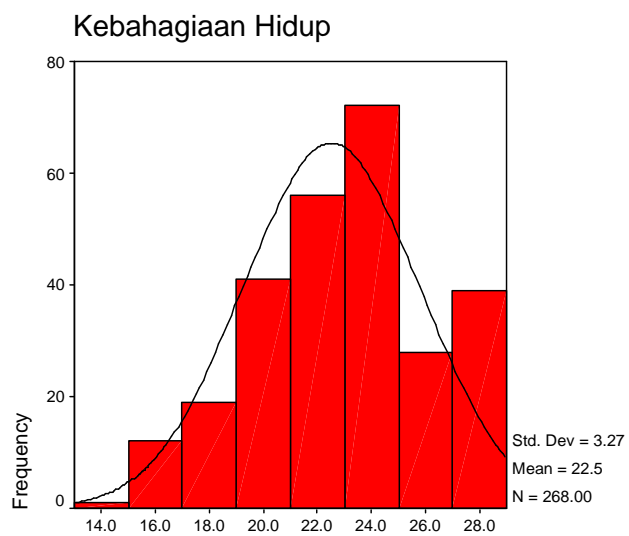
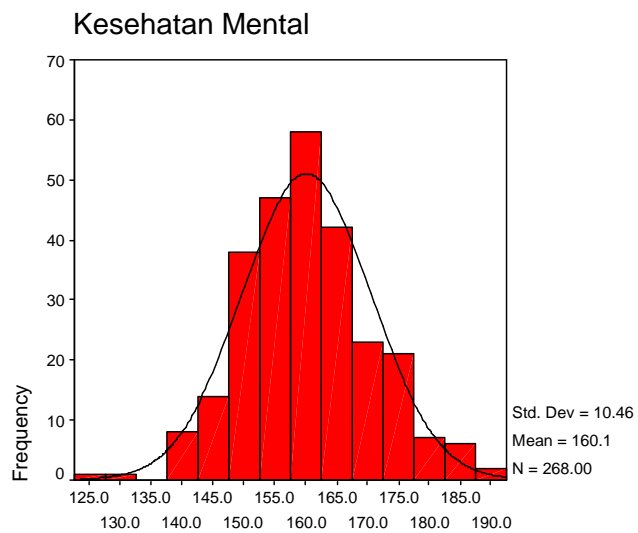
Kesehatan Mental

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	124.00	1	.4	.4	.4
	130.00	1	.4	.4	.7
	139.00	1	.4	.4	1.1
	140.00	3	1.1	1.1	2.2
	141.00	2	.7	.7	3.0
	142.00	2	.7	.7	3.7
	143.00	3	1.1	1.1	4.9
	144.00	2	.7	.7	5.6
	145.00	4	1.5	1.5	7.1
	146.00	2	.7	.7	7.8
	147.00	3	1.1	1.1	9.0
	148.00	7	2.6	2.6	11.6
	149.00	5	1.9	1.9	13.4
	150.00	6	2.2	2.2	15.7
	151.00	10	3.7	3.7	19.4
	152.00	10	3.7	3.7	23.1
	153.00	8	3.0	3.0	26.1
	154.00	6	2.2	2.2	28.4
	155.00	8	3.0	3.0	31.3
	156.00	16	6.0	6.0	37.3
	157.00	9	3.4	3.4	40.7
	158.00	13	4.9	4.9	45.5
	159.00	16	6.0	6.0	51.5
	160.00	13	4.9	4.9	56.3
	161.00	8	3.0	3.0	59.3
	162.00	8	3.0	3.0	62.3
	163.00	13	4.9	4.9	67.2
	164.00	6	2.2	2.2	69.4
	165.00	11	4.1	4.1	73.5
	166.00	9	3.4	3.4	76.9
	167.00	3	1.1	1.1	78.0
	168.00	5	1.9	1.9	79.9
	169.00	9	3.4	3.4	83.2
	170.00	4	1.5	1.5	84.7
	171.00	2	.7	.7	85.4
	172.00	3	1.1	1.1	86.6
	173.00	6	2.2	2.2	88.8
	174.00	8	3.0	3.0	91.8
	175.00	1	.4	.4	92.2
	176.00	3	1.1	1.1	93.3
	177.00	3	1.1	1.1	94.4
	179.00	3	1.1	1.1	95.5
	180.00	2	.7	.7	96.3
	182.00	2	.7	.7	97.0
	184.00	3	1.1	1.1	98.1
	186.00	2	.7	.7	98.9
	187.00	1	.4	.4	99.3
	188.00	1	.4	.4	99.6
	191.00	1	.4	.4	100.0
Total		268	100.0	100.0	

Kebahagiaan Hidup

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.00	1	.4	.4	.4
	15.00	3	1.1	1.1	1.5
	16.00	9	3.4	3.4	4.9
	17.00	13	4.9	4.9	9.7
	18.00	6	2.2	2.2	11.9
	19.00	13	4.9	4.9	16.8
	20.00	28	10.4	10.4	27.2
	21.00	21	7.8	7.8	35.1
	22.00	35	13.1	13.1	48.1
	23.00	26	9.7	9.7	57.8
	24.00	46	17.2	17.2	75.0
	25.00	17	6.3	6.3	81.3
	26.00	11	4.1	4.1	85.4
	27.00	21	7.8	7.8	93.3
	28.00	18	6.7	6.7	100.0
	Total	268	100.0	100.0	

Histogram



LAMPIRAN G

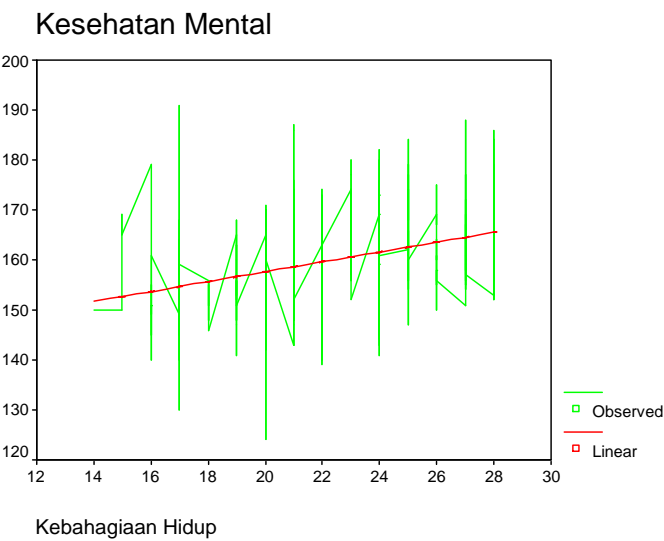
UJI LINIERITAS

Uji Linieritas

MODEL: MOD_1.

Independent: VAR00002

Dependent	Mth	Rsq	d.f.	F	Sigf	b0	b1
VAR00001	LIN	.095	266	27.86	.000	137.885	.9865



LAMPIRAN H
HASIL ANALISA KORELASI

Uji Korelasi

Correlations

		Kesehatan Mental	Kebahagiaan Hidup
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	1	.308**
	Sig. (1-tailed)	.	.000
	N	268	268
Kebahagiaan Hidup	Pearson Correlation	.308**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	.
	N	268	268

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

LAMPIRAN I
SURAT-SURAT PENELITIAN

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Fitri Yeni yang biasa disapa denga Yeni ini lahir di pekanbaru, 18 Mei 1986. Yeni merupakan anak ke dua dari dua bersaudara dari pasangan bapak Harnis dan Ibu Halimah. Yeni merupakan anak bungsu. Sejak lahir, bahkan sampai sekarang ini yeni dan keluarga menetap di daerah Arengka, tepatnya di jl. Cemara No B24 Komplek Perumahan Beringin Indah, Pekanbaru. Pada tahun 1992, yeni memulai penjalanan pendidikannya di SD N 004 Tampan dan menamatkan sekolahtahun 1998. Kemudian melanjutkan nya ke SLTP N 8 Pekanbaru dan menamatkan studi pada tahun 2001. Di tahun 2001, Yeni melanjutkan studinya ke SMA N 2 Siak Hulu dan di kelas III Yeni memilih jurusan IPA dan lulus pada tahun 2004. Setelah itu, Yeni melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi Negeri yaitu Universitas Islam Negeri Sultan Syrif Kasim Pekanbaru Riau Fakulatas Psikologi melalui jalur ujian lokal. Akhirnya penulis menamatkan studinya di Fakultas Psikologi pada tahun 2010.